Aprecieri la adresa lucrării *Gata cu regretele!*

„Această carte este cheia unei vieţi fără regrete, pline de bucurie, fericire şi prosperitate. Citeşte-o, foloseşte-o şi dă-o şi altora să o citească!"

– Harry Paul, coautorul lucrării *Fish!*

„Toţi încercăm să fim mai fericiţi. Cartea pe care Marc a scris-o din toată inima ne oferă nişte instrumente extraordinare care să ne ajute în acest sens".

– Barbara Sher, autoarea bestsellerurilor *Wishcraft şi I Could Do Anything If I Only Knew What It Was*

„Nu vrei sub nici o formă ca ultimele tale cuvinte să fie «Mi-aş dori să-mi pot trăi viaţa din nou». Această carte te va inspira, te va provoca şi îţi va arăta cum să reuşeşti din prima".

– John Izzo, autorul lucrării *The Five Secrets You Must Discover Before You Die*

„Marc a făcut o treabă extraordinară. Cuvintele sale pline de inspiraţie îţi vor reaminti ce anume este important în viaţă şi te vor ajuta să iei deciziile corecte, astfel încât să nu ai niciodată vreun regret".

– Vicki Halsey, autorul lucrării *Brilliance by Design* şi coautor al cărţilor *The Hamster Revolution*, respectiv *The Hamster Revolution for Meetings*

„*Gata cu regretele!* este ghidul prin care îţi poţi trăi viaţa la maximum. Fiecare dintre noi avem de câştigat de pe urma unui antrenor bun, iar Marc te conduce într-un mod distractiv prin cele mai importante lecţii ale vieţii".

– Chris Marlowe, medaliat cu aur la Olimpiada din 1984 şi crainic la meciurile echipei Denver Nuggets

„Plină de inspirație, ușor de citit și foarte practică. Dacă nu învățăm din propriul trecut, suntem condamnați să ne repetăm greșelile. Lucrarea de față ne arată cum să învățăm din ele și să mergem mai departe, simțindu-ne în același timp liberi să avem viața plină și bogată de experiențe pe care ne-am dorit-o".

– Jesse Stoner, coautorul lucrării *Full Steam Ahead!*

Gata cu regretele!

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MUCHNICK, MARC
Gata cu regretele! : 30 de sfaturi pentru a-ți schimba viața și a fi mai fericit / Marc Muchnick ; trad. Dorina Oprea - București : Amaltea, 2011

ISBN 978-973-162-089-3

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.923.2

NO MORE REGRETS!
30 WAYS TO GREATER HAPPINESS
AND MEANING IN YOUR LIFE
MARC MUCHNICK

Copyright © 2011 by People First Group Holdings, LLC
All rights reserved.
Romanian edition published by arrangement with
Agenția literară Livia Stoia

GATA CU REGRETELE!
30 DE SFATURI PENTRU A-ȚI SCHIMBA
VIAȚA ȘI A FI MAI FERICIT
MARC MUCHNICK

ISBN 978-973-162-089-3

© EDITURA AMALTEA

Gata cu regretele!

30 de sfaturi pentru a-ți schimba viața și a fi mai fericit

Marc Muchnick

EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

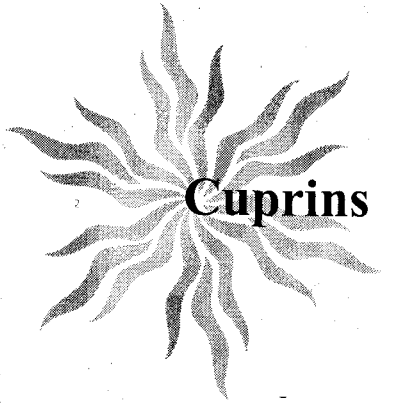
Această carte este dedicată următoarelor persoane, cu adevărat incredibile:

Soției mele, Kim, care mi-a fost alături în încercarea de a-mi trăi viața fără regrete timp de peste douăzeci de ani.
Ești stâlpul meu de susținere și cel mai bun prieten.

Copiilor mei, Jessica și Blake, care nu au încetat niciodată să-mi reamintească ce este cel mai important în viață.
Sunt foarte mândru de voi, în fiecare zi a vieții mele.

Părinților mei, care au rămas mereu tineri în suflet și care, nu doar prin cuvinte, ci și prin acțiunile lor, m-au învățat niște lecții importante. Vă mulțumesc!

Prietenului meu adevărat, Gary Gotlieb (1966-2009), care a luminat această lume și viața fiecărei persoane cu care a intrat în contact.
Îmi vei lipsi, dar nu te voi uita niciodată.



Cuprins

Cuvânt înainte 9
Mulțumiri 11
Introducere 13

PARTEA I. **Scapă de rutină**
1. Încetează să faci ceea ce nu funcționează 22
2. Alege un loc din care să începi 26
3. Împacă-te cu tine 30
4. Transformă situațiile adverse în oportunități 34
5. Evită să te victimizezi 38
6. Scapă de oamenii toxici 42

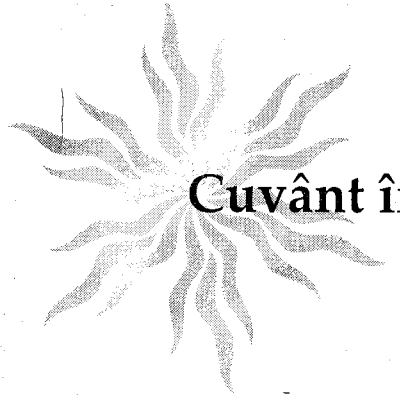
PARTEA A II-A. **Nu lua nimic drept garantat și de la sine înțeles**
7. Trăiește-ți viața în modul în care vrei să-și amintească de tine ceilalți 46
8. Întâmpină fiecare zi cu bucurie 50
9. Păstrează legătura cu ceilalți 54
10. Fă astfel încât fiecare zi să conteze 58
11. Păstrează în memorie momentele frumoase 62
12. Gândește lucrurile în perspectivă 66

PARTEA A III-A. **Fii autentic**
13. Transformă-ţi visul în realitate 72
14. Ascultă-ţi inima 76
15. Găseşte-ţi propria voce 80
16. Spune-ţi punctul de vedere 84
17. Respectă ceea ce apreciezi cel mai mult 88
18. Urmăreşte-ţi fericirea 92

PARTEA A IV-A. **Dezvoltă-te pe plan personal**
19. Fii optimist 98
20. Ai încredere în puterea ta interioară 102
21. Ieşi din propria zonă de confort 106
22. Depăşeşte obstacolele 110
23. Lărgeşte-ţi perspectiva culturală 114
24. Identifică-te cu un mentor 118

PARTEA A V-A. **Fii o forţă a binelui**
25. Fii deschis la minte 124
26. Iubeşte necondiţionat 128
27. Profită de a doua şansă 132
28. Fă ceea ce trebuie 136
29. Străduieşte-te să nu fii egoist 140
30. Fă din lumea înconjurătoare un loc mai bun 144

Următorii paşi 149
Planul „Gata cu regretele!" 151
Cum să oferi mai departe 156
Despre autor 157



Cuvânt înainte

EŞTI PE CALE să începi o călătorie: treizeci de povestiri scurte, captivante şi memorabile, care te vor face să-ţi analizezi alegerile pe care le-ai făcut în viaţă. Nu bune, nu proaste – pur şi simplu alegeri. Alegeri care îţi par puţin diferite, odată cu trecerea timpului. Alegeri care poate că te-au făcut să te judeci şi să te întrebi dacă ar fi fost mai bine să procedezi altfel. Este foarte simplu să devenim autocritici, să ne pară rău de deciziile pe care le-am luat şi să agonizăm gândindu-ne că am face cu totul şi cu totul altfel dacă am avea posibilitatea de a o lua de la capăt. Aşa că avem nevoie exact de o modalitate prin care să evităm această capcană a regretelor. Şi asta ne oferă lucrarea lui Marc, care, pe mine personal, m-a ajutat să-mi dau seama cât de important este să scap de regretele pe care le am.

În ultimii treizeci şi nouă de ani, am lucrat ca profesor, trainer şi consultant. Deşi profesia în sine mi-a adus multă bucurie şi am cunoscut succesul, am simţit şi eu la rândul meu puterea negativă a regretelor. De exemplu, la începutul carierei mele, am fost solicitat să antrenez echipa de tenis a unui liceu, unde lucra un coleg de-al meu, care suferise un atac de cord. Am jucat în campionat, dar am pierdut în finală – un episod la care mă gândesc

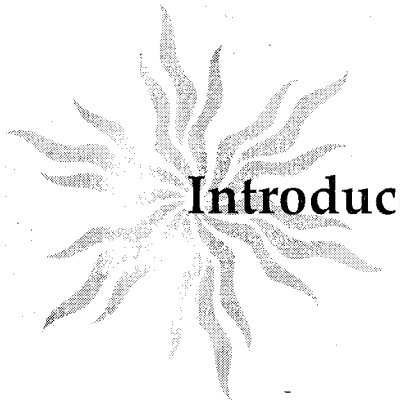
adesea. Mă întreb dacă acei tineri ar fi câştigat competiţia în condiţiile în care aş fi luat decizii mai bune în calitate de antrenor. Mă mai gândesc şi dacă, un tată tânăr fiind, nu cumva am luat uneori nişte decizii impulsive care nu s-au ridicat la înălţimea aşteptărilor pe care le aveam de la mine. Mai mult, faptul că nu am avut o poziţie fermă vizavi de valorile mele personale a periclitat într-un final relaţia pe care o aveam cu partenerul meu de afaceri, la care ţineam cu adevărat. Fiecare dintre aceste experienţe m-au făcut să fiu victima regretelor şi, pentru o perioadă, mi-a afectat încrederea în mine, dar şi capacitatea de a continua să învăţ şi să mă dezvolt, astfel încât să ajung să fac cu adevărat diferenţa în domeniul meu de activitate, aşa cum îmi doream.

După ce am citit doar câteva capitole din cartea de faţă, am avut o revelaţie: există realmente o cale prin care să evităm regretele. Îţi aminteşti de acele momente când ţi se aprinde un beculeţ şi îţi dai seama brusc ce anume se întâmplă? O asemenea experienţă am avut eu atunci când am citit cartea. Mi-am dat seama imediat că, deşi cu toţii avem regrete, suntem capabili să trecem peste ele şi pe viitor să nu ni se mai întâmple să ne pară rău. Integritatea personală din acţiunile şi deciziile pe care le-am luat nu va fi niciodată simplă, dar este posibilă, fiind, în cele din urmă, o alegere pe care am puterea să o fac. Dacă pot învăţa să aplic valorile pe care spun că le profesez, voi face în continuare greşeli, dar nu voi mai avea regrete. Te încurajez să citeşti această carte de mai multe ori, aşa cum am făcut-o şi eu, şi să o recomanzi prietenilor, familiei sau colegilor de serviciu. Călătorie plăcută!

Tom Champoux
Fondator şi preşedinte al „The Effectiveness Institute"

Mulţumiri

AŞ VREA să le mulţumesc următoarelor persoane, cu adevărat uimitoare, pentru ajutorul pe care mi l-au oferit pentru ca această carte să devină realitate – vă voi fi recunoscător pentru totdeauna şi voi aprecia prietenia, unicitatea, inspiraţia şi sprijinul pe care mi le-aţi oferit: Mo, Slick, Rye, Johnny Scribner, Vish, dr. Q. Taylor, Nicole şi unchiul Matty, Mark şi Maxine Rossman, Adam şi Cindy, Dana şi Eddy, Julie şi Gordo, familia Becks, Dana, „Boom-Boom" D. şi John, Larry şi Shari, Steven şi Sheri, vărul meu, Jason, familia Dorks, Tom şi Emily, Chipsters şi Nina, J. Garcia, The Men's Club Dudes, Steve Jensen, Big Bob Moehler, Tom Champoux, Ken Blanchard, Madeleine Blanchard, „Big Will" Moreland, doamna Madden, doamna Keebey, Tim Haggstrom, Dave şi Flo Wagner, Lloyd Bachrach, directorul Stevens, Wally Armstrong, Harry Paul, zis „Pescarul", Chinacat Rubinski, Neil „Laz" Lazaroff, Margolis, Norm şi Liz Feinberg, Judy Dubin, John Whitlock, Johnny Lampitt, Marty Goodman, Andrew Donner, Mimi Gotlieb, Debbie Greenberg, Andrea Stein, Neil Camberg, Steve Piersanti şi întreaga echipă de la BK Gang!



Introducere

Nu trăieşti decât o singură dată, dar dacă o faci cum trebuie, o dată e suficient.

Mae West

NU CRED să existe vreo persoană care să îşi dorească să privească în urmă şi să aibă regrete sau să se gândească la trecut şi să spună: „Dacă aş fi petrecut mai mult timp alături de cei dragi...", „Dacă m-aş fi dus în acea vacanţă în loc să muncesc atât de mult...", „Dacă aş fi avut mai mult curaj...", „Dacă aş putea retrage ceea ce am spus atunci...". Este cumva şi cazul tău?

Cadoul lui Gary

Nu cu multă vreme în urmă, mi-a murit un prieten foarte bun – abia ce împlinise patruzeci de ani şi a lăsat în urmă familia şi o mulţime de prieteni dragi. Bătălia pe care Gary a dus-o cu cancerul a durat câţiva ani şi, în ultima perioadă din viaţa lui, am învăţat cu adevărat ce înseamnă un luptător. Când i s-a pus pentru prima dată diagnosticul, medicii i-au spus că mai are doar câteva luni de trăit. Dar Gary a refuzat să se predea şi a continuat să muncească, să călătorească şi, cel mai important, să-şi petreacă

timpul alături de copii, toate astea în timp ce urma o chinuitoare cură de chimioterapie. Gary își trăise întotdeauna viața la maximum și era un exemplu vizavi de modul în care să-ți împarți ziua eficient și să trăiești clipa.

Cu șase luni înainte să moară, Gary mi-a făcut o vizită. Am stat pe terasa din spatele casei, bucurându-ne de o frumoasă zi de vară și aducându-ne aminte de vremurile de demult. Când l-am întrebat cum se simte, nu a vrut să vorbească despre asta. În schimb, mi-a pus o mulțime de întrebări – ce planuri de vacanță aveam cu familia, cum merge munca și ce visuri aveam pentru viitor. Apoi m-a întrebat care este cel mai mare regret al meu.

„Cel *mai mare* regret?", am repetat eu.

„Da. Dacă ai putea da timpul înapoi și să schimbi un singur lucru din viața ta sau să îl faci diferit, care ar fi acela?", m-a lămurit el.

„Trebuie să mă gândesc puțin", am răspuns eu, „dar, fiindcă tot ai întrebat, al tău care este?"

Am văzut figura obosită a lui Gary frământându-se în tăcerea confortabilă care a urmat. Într-un final, a vorbit. „Este vorba despre o fată cu care m-am întâlnit în urmă cu mai mulți ani... Nu ar fi trebuit să o las niciodată să plece". Gary a făcut o pauză, apoi a continuat: „Era sufletul meu pereche și totuși nu mi-am dat seama de asta decât douăzeci și trei de ani mai târziu. Când m-am îmbolnăvit, a început să mă sune la spital. Abia atunci am realizat ce legătură profundă avusesem și de care nu mi-am dat seama când am cunoscut-o, pe vremea facultății. Nu mă pot împiedica să nu mă întreb cum ar fi fost viața mea cu ea alături și îmi pare foarte rău, fiindcă acum e prea târziu. Când oamenii spun că viața e scurtă, eu știu literalmente ce vor să spună. Îmi ești prieten de-o viață, așa că trebuie să-mi promiți că te vei strădui întotdeauna să-ți trăiești viața fără regrete de acum încolo. O să-mi mulțumești mereu pentru asta". Gary m-a îmbrățișat și am știut că era ultima dată când aveam oportunitatea să îmi petrec o după-amiază alături de el.

În acea zi, trei lucruri mi-au devenit foarte clare, așa cum nu se mai întâmplase până atunci:

- Cu toții avem regrete.
- Regretele pe care le avem merg cu noi în mormânt.
- Nici un moment nu este mai bun decât cel de acum ca să începi să-ți trăiești viața fără regrete.

Acest adevărat apel de trezire a fost cadoul lui Gary pentru mine și unul pe care acum aș vrea să ți-l fac ție. Alegerile pe care le facem în viață, dar și oportunitățile pe care le ratăm au un impact profund asupra fericirii noastre. Pentru a începe să avem o viață fără nici un fel de regrete, mai întâi trebuie să înțelegem ce sunt regretele și, în primul rând, de ce le avem.

Ce sunt regretele?

Definiția pe care eu personal o dau regretelor este următoarea:

> Regretele sunt lucrurile pe care le-am făcut și pe care ne dorim să nu le fi făcut *și* lucrurile pe care nu am reușit, dar pe care ne-am fi dorit să le facem – ambele situații având ca rezultat nefericirea, dezamăgirea sau remușcările.

Cu alte cuvinte, regretele se referă în întregime la acțiunile noastre sau la lipsa acestora. Prin urmare, regretele au legătură cu comportamentul și sentimentele de nefericire, dezamăgire sau remușcare pe care le atașăm acestor comportamente. De exemplu, dacă ți-ai încălcat vreodată vreo promisiune, dacă ai acționat împotriva propriilor tale valori, dacă ai făcut alegeri nepotrivite sau ai rănit pe cineva ca urmare a ceea ce ai spus sau ai făcut (sau nu ai spus, respectiv nu ai făcut), *comportamentul tău* este cel care a condus la aceste sentimente de regret.

Înțelegerea faptului că regretele sunt produsul propriului nostru comportament are implicații directe asupra modului în care luăm deciziile. De obicei, în procesul de luare a deciziilor apar câteva elemente, cum ar fi sincronizarea, contextul, oportunitatea, costul, modul în care ne simțim după ce am luat acea decizie, ce impact va avea ea ș.a.m.d.

Ceea ce îţi spune foarte clar această carte este că, pentru fiecare decizie pe care o luăm, trebuie să ne punem şi două întrebări referitoare la comportament, ca parte standard a procesului de luare a unei hotărâri:

- Voi regreta dacă fac asta (sau dacă nu o fac)?
- Evit să am regrete dacă fac acest lucru (sau dacă nu îl fac)?

De exemplu, voi avea probleme cu soţia? Aş abuza foarte mult dacă aş face asta? Mă va ierta dacă aş face asta? Dacă nu vorbesc acum, voi regreta? Ideea este ca, în toate deciziile pe care le luăm, să ţinem cont de factorul regrete. Nu uita să-ţi pui aceste două întrebări referitoare la comportament de fiecare dată când iei decizii, dacă vrei să ai o viaţă fără regrete.

Reţine că regretele nu înseamnă neapărat acelaşi lucru cu greşelile. Putem învăţa foarte multe din propriile noastre greşeli, dar în mod obligatoriu să regretăm acele lucruri. De fapt, unele dintre cele mai bune lecţii în viaţă le învăţăm de pe urma greşelilor. În principiu, regretele şi greşelile pot diferi de sentimentele negative sau pozitive pe care noi le atribuim. Deşi cu toţii facem greşeli, ideea este să evităm să le facem pe cele pe care, în cele din urmă, le vom regreta.

Un alt aspect al înţelegerii regretelor este acela că regretele au câteva teme comune, aşa cum sursele fiecărui regret în parte sunt unice pentru fiecare dintre noi:

- Ne blocăm în rutină şi devenim prizonierii propriilor noastre regrete.
- Considerăm unele lucruri sau persoane ca fiind de la sine înţelese.
- Ne sacrificăm autenticitatea.
- Încetăm să ne mai dezvoltăm, să mai învăţăm şi să mai evoluăm.
- Devenim peste măsură de absorbiţi de noi, insensibili şi critici.

Ce îţi oferă această carte

Cele treizeci de modalităţi prin care să fii mai fericit şi să dai sens vieţii tale pe care ţi le-am prezentat în această carte sunt

împărţite în cinci strategii principale astfel încât să nu mai ai regrete, fiecare dintre aceste părţi având câte o temă:

1. Scapă de rutină
2. Nu lua nimic drept garantat şi de la sine înţeles
3. Fii autentic
4. Dezvoltă-te pe plan personal
5. Fii o forţă a binelui

Sunt încrezător în faptul că, dincolo de cele treizeci de modalităţi pe care ţi le prezint pentru a avea o viaţă fără regrete, cel puţin câteva capitole vor fi complet pe placul tău. Doar una sau două perspective noi pot fi cheia unei fericiri mai mari sau a unui sens în viaţă, carieră sau în relaţiile pe care le ai. Cu alte cuvinte, dacă alegi doar o singură acţiune sau o modalitate nouă de a face lucrurile, îţi poate aduce un moment care să îţi schimbe viaţa. De exemplu, atunci când eşti blocat în rutină, dacă înveţi o modalitate nouă de a privi situaţia, acest lucru te poate ajuta să scapi de acea rutină şi să îţi modifici traiectoria. La fel, dacă te consideri victima circumstanţelor, dacă te concentrezi pe ceea ce se află sub controlul tău direct, îţi poţi da seama că eşti capabil să depăşeşti această stare mentală.

Cum să profiţi la maximum de această carte

Aşadar, iată cum poţi beneficia de această carte: în primul rând, o poţi folosi pentru tine, la serviciu, în carieră, cu familia sau în relaţia cu partenerul. Pe măsură ce vei citi fiecare capitol, evaluează cât de bine ţi se potriveşte mesajul. Dacă ţi se adresează într-o măsură foarte mare, atunci pune-ţi următoarele întrebări:

- Ce perspective îţi oferă?
- Ce anume te inspiră să încetezi sau să începi să faci un lucru?
- Ce impact va avea acest lucru asupra ta?

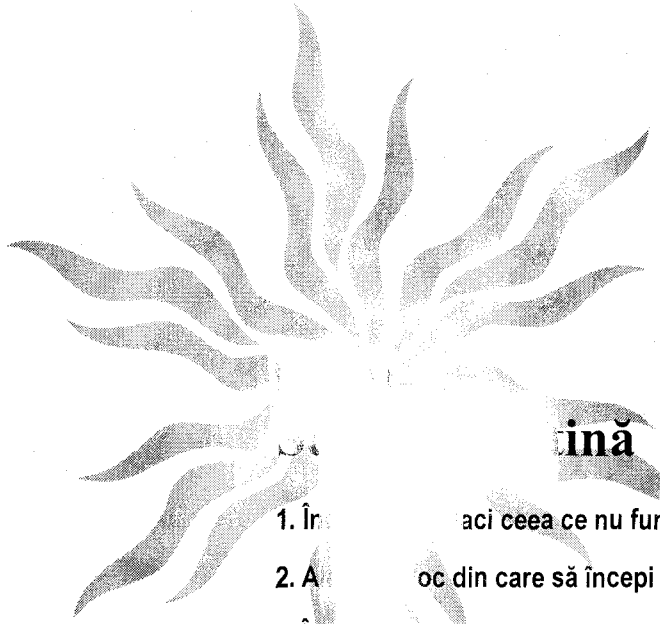
Dacă eşti de părere că un anumit capitol se potriveşte foarte bine unei persoane cunoscute, atunci împărtăşeşte-i acest lucru şi încurajeaz-o să acţioneze. Apoi treci la următorul capitol, fiindcă cheia unei vieţi lipsite de regrete este chiar aici, aşteptând

să fie dezvăluită. La sfârşitul cărţii, am prezentat şi următorii paşi de acţiune, alături de instrumentul intitulat „Planul gata cu regretele", care cred că îţi va fi foarte util.

În final, fă din titlul „Gata cu regretele!" atât crezul tău personal, cât şi un angajament de viitor – evită să repeţi greşelile din trecut şi împiedică apariţia altora noi. În continuare sunt prezentate povestirile mele, multe dintre ele personale, referitoare la ceea ce cred eu că ar trebui să faci. Scopul meu este acela să te fac să reflectezi la propriile tale istorii referitoare la momentele în care te-ai blocat în rutină, în care ai considerat ceva ca fiind de la sine înţeles, în care te-ai străduit să fii autentic, ai încetat să înveţi sau să te dezvolţi sau ai avut nevoie să ţi se reamintească cum să fii o forţă a binelui în lumea în care trăieşti. Te încurajez să-mi împărtăşeşti aceste experienţe, atât mie, cât şi unei comunităţi din ce în ce mai mari de cititori entuziaşti, pe site-ul oficial al cărţii, www.no-more-regrets.com.

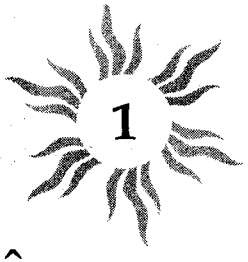
Aştept cu nerăbdare să aud veşti de la tine!

~ Care este cel mai mare regret pe care îl ai şi cum te-a afectat el?



ină

1. Îr aci ceea ce nu funcționează
2. A oc din care să începi
3. Împac cu tine
4. Transformă situațiile adverse în oportunități
5. Evită să te victimizezi
6. Scapă de oamenii toxici



Încetează să faci ceea ce nu funcţionează

LA SCURTĂ vreme după ce ne-am căsătorit, eu şi soţia mea am intrat într-un fel de rutină. Lucram foarte multe ore pentru şefi pe care nu îi plăceam şi abia dacă aveam suficienţi bani ca să ne plătim facturile lunare. Ca şi cuplu, eram fericiţi, dar nu eram deloc mulţumiţi de viaţa noastră profesională. „Reuşisem" să avem datorii destul de mari. În plus, ne mutasem într-o zonă a oraşului care era oarecum mai ieftină şi mai aproape de locurile noastre de muncă, dar asta ne îndepărtase de prieteni şi de partea de coastă a oraşului San Diego, care ne plăcea atât de mult. În ciuda eforturilor noastre, nu se întrevedea nici o ieşire, astfel încât situaţia în care ne aflam să se schimbe în curând.

Am început să predau la două şcoli publice, seara, pentru a suplimenta veniturile de care dispuneam şi care proveneau de la cele două joburi cu normă întreagă. De asemenea, am început să vindem cadouri personalizate în talcioc – nu era chiar punctul nostru forte, dar soţia mea era talentată la caligrafie, iar eu mă pricepeam destul de bine la vânzări. La fiecare sfârşit de săptămână ne luam nişte valize în care ne şi expuneam marfa, cu scaune şi mese pliante; toate produsele realizate le puneam în portbagajul micului autoturism decapotabil şi mergeam la chioşcul din piaţă, unde făceam diverse trocuri. Era un spectacol

în sine şi un proces destul de epuizant. Mai presus de toate, totuşi, regretam că muncim atât de mult şi primeam atât de puţin în schimb.

Într-o sâmbătă neobişnuit de caldă, după ce petrecusem opt ore în chioşcul din bazarul pavat cu asfalt, am hotărât că ne-a ajuns. Eram săraci, stresaţi şi nefericiţi. Ne săturasem să încercăm să gestionăm toate joburile pe care le aveam şi, cu toate acestea, să nu ajungem nicăieri. Pur şi simplu nu funcţiona. După ce am stat de vorbă o noapte întreagă, am căzut de acord să facem o schimbare drastică. Am luat o hartă şi am decis să ne mutăm într-un loc unde viaţa era mai ieftină. Deşi nu ne plăcea ideea de a pleca din San Diego, ştiam că vom reveni la un moment dat, în condiţii mai bune şi la momentul potrivit.

Începerea aventurii noii noastre vieţi a fost o experienţă incredibil de eliberatoare. Ne-am dat demisia de la locurile noastre de muncă şi am închis afacerea cu acele cadouri personalizate. Aveam scopuri noi, atât pe plan personal, cât şi profesional. Am aranjat detaliile mutării şi eram încântaţi de viitor. Ne-am dat seama imediat foarte clar că atunci când încetezi să faci ceea ce nu funcţionează, îţi eliberezi o enormă energie creativă şi productivă, scăpând de orice formă de regret.

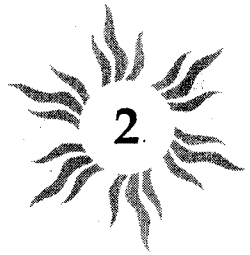
La un an după ce ne-am mutat, am putut să ne revenim din punct de vedere financiar şi ne urmăream în mod activ scopurile noastre profesionale. Am început să scriu prima carte şi ofeream consultanţă în timpul liber, în timp ce soţia mea era ocupată conducând o organizaţie caritabilă, non-profit, destinată copiilor. În anul următor am putut să ne cumpărăm prima casă şi la scurtă vreme a sosit pe lume şi primul nostru copil. Am întâmpinat o mulţime de obstacole pe parcurs, dar ne simţeam mai fericiţi şi aveam un control mai mare asupra propriei noastre vieţi.

Nu te aştepta ca viaţa ta să fie diferită dacă vei continua să faci ceea ce ai făcut întotdeauna. Indiferent că ai o relaţie proastă cu partenerul de viaţă, ai un loc de muncă care nu ţi se potriveşte sau te afli într-un moment de blocaj, trebuie să ai curajul să

schimbi ceva. Eliberează-te de regretele aferente situaţiei în care te afli şi ia-o într-o nouă direcţie. Nu mai face ceea ce nu funcţionează, astfel încât să poţi face ceea ce funcţionează.

~ *Ce anume faci chiar acum şi nu funcţionează?*

~ *Dacă nu ai mai face aceste lucruri, ce s-ar întâmpla?*



Alege un loc din care să începi

LA FIECARE început de an, pe 1 ianuarie, ne angajăm în vechiul ritual al rezoluţiilor de Anul Nou. Unii chiar notează aceste hotărâri pe o hârtie; alţii îşi iau angajamentul doar la nivel mental că le vor duce la bun sfârşit. În plus, uneori amânăm exerciţiul pe termen nedefinit, în ciuda celor mai bune intenţii. Dar cu toţii trecem prin procesul în care cel puţin ne gândim ce anume ar trebui să trecem pe lista scopurilor pe care sperăm să ni-le îndeplinim în anul care urmează. Printre rezoluţiile favorite se numără pierderea în greutate, un salariu mai mare, un alt loc de muncă, prieteni noi, un echilibru între viaţa profesională şi cea personală, aranjarea fotografiilor pe categorii, o alimentaţie mai sănătoasă, o vacanţă mai lungă, sport sau să amânăm mai puţine lucruri.

Cu siguranţă că problema referitoare la cele mai multe liste cu lucruri de care ar trebui să ne ocupăm – indiferent că includ rezoluţiile de Anul Nou, sarcini de serviciu sau treburi gospodăreşti – este că sunt prea lungi. Nu trece multă vreme până să ne dăm seama: se poate să nu terminăm, de fapt, nimic. Acest lucru poate fi copleşitor, ducând în cele din urmă la sentimentul de regret că nu am finalizat tot ceea ce era pe listă sau că nu am făcut tot ce ţine de noi, fiindcă am încercat să ne ocupăm de tot deodată. Regretul poate apărea şi din senzaţia că petrecem prea mult timp analizând excesiv de mult cum să terminăm tot ce ne-am propus, sfârşind de fapt prin a face foarte puţine lucruri.

Aşadar, de unde să începem? În urmă cu câţiva ani, un bărbat pe nume Lee Staggert m-a sunat şi mi-a spus că ar vrea să îl consiliez referitor la modul în care îşi poate organiza mai bine viaţa. Mai exact, voia să fie mai eficient în a-şi realiza sarcinile zilnice astfel încât să se poată concentra mai bine pe scopurile pe care şi le propusese pentru viitor. Lee era genul acela de persoană care era obişnuită să aibă senzaţia că poate duce la bun sfârşit tot ceea ce şi-a propus, dar care, într-un final, rămânea în urmă. De exemplu, primea peste o sută de e-mail-uri pe zi, din care se ocupa doar de zece, acelea care reprezentau o prioritate. Restul rămâneau în inbox şi se strângeau acolo în fiecare lună, sfârşind prin a avea literalmente mii de mesaje necitite, pe care la începutul lunii următoare le ştergea, doar ca să aibă iluzia unui nou început. Cu siguranţă că asta nu rezolva problema, ci doar o înrăutăţea.

Mai mult, Lee lucra contra cronometru, pentru a suplini două poziţii vacante de la birou, astfel încât să îşi poată deschide propria lui firmă. I se cerea să participe la o mulţime de şedinţe în fiecare zi, ceea ce îi irosea şi mai mult timp. Într-un final, avea la dispoziţie din ce în ce mai puţine momente de calitate petrecute alături de familie, de vreme ce în fiecare noapte îşi aducea de lucru acasă ceea ce nu putea termina la birou. Aşa că nu era nici o surpriză că Lee era stresat, copleşit şi frustrat.

Sfatul meu către Lee a fost simplu: „Alege un loc din care să începi", i-am spus eu. „Alege un singur lucru de pe listă, care, dacă nu va fi rezolvat, va reprezenta o mare sursă de regrete pentru tine".

„Şi cu restul ce se întâmplă?", m-a întrebat Lee.

„Nu înseamnă că trebuie să uiţi de celelalte treburi de pe listă", l-am asigurat eu. „Vei găsi doar un punct de plecare, asupra căruia să te concentrezi cel mai mult. Problema este că ai atât de multe lucruri pe listă încât nu ştii de unde să începi".

Deşi Lee nu era complet convins de sfatul meu, mi-a spus că va încerca şi va alege să înceapă cu e-mail-urile. Scopul său iniţial a fost să reducă la jumătate mesajele necitite la sfârşitul lunii, stabilind ca, de două ori pe săptămână, timp de o oră, să se ocupe

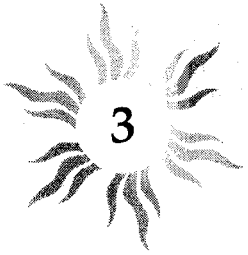
de asta. În acest fel, în doar patru săptămâni, Lee a reuşit să-şi reducă numărul de e-mail-uri necitite cu 70%. Până la sfârşitul lunii următoare, acesta scăzuse cu 85 de procente. Eficienţa mai mare în gestionarea fluxului de e-mail-uri i-a permis să aloce mai mult timp celorlalte elemente de pe listă. Nu a trecut multă vreme până când să se elibereze de sentimentul că este ineficient şi copleşit de treburi.

Este mai bine să faci un singur lucru bine decât mai multe prost. Atunci când te ocupi de lista pe care ai notat ceea ce trebuie să faci, nu încerca să rezolvi totul deodată. În schimb, gândeşte-te ce element de pe listă îţi va oferi cea mai mare satisfacţie atunci când îl vei fi terminat. Alege apoi un punct de plecare astfel încât să poţi începe să ai succes. Acest lucru te va face să te simţi mai plin de energie, fiindcă vei avea la dispoziţie o strategie pentru a merge mai departe. Alege un punct de plecare astfel încât să nu te mai simţi blocat.

Alege un loc din care să începi şi nu te vei mai simţi blocat

~ Cum arată lista ta actuală cu lucruri de care trebuie să te ocupi?

~ Dacă ar trebui să alegi un loc din care să începi, ce element de pe listă ai alege mai întâi şi de ce?



3

Împacă-te cu tine

FIUL MEU, Blake, s-a născut în timpul unui uragan, literalmente atunci când centrul furtunii trecea pe deasupra spitalului unde năştea soţia mea. Era o scenă care nu poate fi descrisă decât ca fiind haotică: spitalul funcţiona deja cu ajutorul generatoarelor, din cauza penei de curent, iar noi ne aflam la singurul etaj care nu fusese evacuat încă. Asistentele alergau de colo-colo în timp ce soţia mea implora să i se facă o anestezie epidurală. Apoi, chiar în timp ce era pe cale să nască, medicul ne-a spus că bebeluşul avea cordonul ombilical înfăşurat în jurul gâtului. În timp ce încerca să remedieze situaţia, îi puteam vedea pe faţă semnele panicii. Ne-a reasigurat că totul era în regulă, dar copilul avea deja o culoare vineţie.

Îmi amintesc doar că mă rugam la Dumnezeu să îl facă pe copilul nostru să respire. Pot spune fără ezitare că nu am fost niciodată atât de fericit ca atunci când i-am auzit primul ţipăt. În acel moment, ştiam că fiul meu e bine şi hotărât să lupte, şi totuşi mă întrebam ce impact a avut asupra lui această traumă. I se oprise respiraţia prea mult timp? Avea să fie „normal"? Nu îmi plăcea să gândesc în acest fel, dar ideea de necunoscut mă chinuia.

Chiar şi atunci când băiatul meu a mai crescut, îmi făceam în continuare griji pentru el, deşi dezvoltarea lui fizică, socială şi cognitivă era bună. În loc să sărbătorim faptul că este sănătos, mă concentram mai degrabă pe posibilele motive de îngrijorare: avea

o eczemă cronică care îl făcea să se scarpine până îi dădea sângele, dezvoltase o puternică alergie la nuci, care a avut ca rezultat chemarea serviciului de ambulanţă şi un drum la camera de gardă, făcea bronşite mult mai des decât restul copiilor şi avea nevoie de tratamente pentru respiraţia îngreunată. Corect sau nu, puneam aceste simptome pe seama situaţiei precare de la naştere, ca să nu mai spun că nu puteam scăpa de ideea – deşi lipsită de logică – că eram parţial responsabil pentru asta. Poate că aş fi putut face ceva ca să previn înfăşurarea cordonului ombilical în jurul gâtului. Poate că ar fi trebuit să-mi duc soţia la alt spital, care nu era în drumul uraganului. Eram copleşit de regrete de fiecare dată când retrăiam experienţa în minte.

Când Blake mai avea puţin şi împlinea cinci ani, am mers în vacanţă cu familia în Portland, iar itinerariul includea o vizită la o renumită piaţă în aer liber. Blake îşi dorea foarte mult ca o femeie aşezată la o masă plină cu cărţi de tarot să îi ghicească în palmă, în ciuda încercărilor mele de a-i distrage atenţia cu o vată de zahăr. În cele din urmă am cedat, înspăimântat că femeia aceea îi putea dezvălui ceva îngrozitor fiului meu în legătură cu starea lui de sănătate. După ce şedinţa de ghicit s-a încheiat, fiul meu m-a strigat. Spre surprinderea mea, zâmbea. Apoi a alergat către mama lui, în timp ce eu am rămas să plătesc.

Când îmi căutam banii în portofel, ghicitoarea m-a luat de mână, s-a uitat fix la mine şi mi-a spus: „Nu mai trebuie să-ţi faci griji pentru el. Ce i s-a întâmplat fiului tău a avut loc cu mult timp în urmă; acum e bine. Vei vedea că nu mai e nevoie să te îngrijorezi".

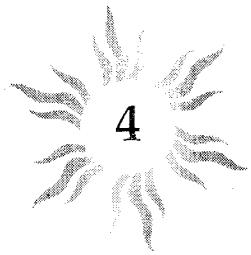
Am rămas uluit. De unde îmi ştia secretul? Cum putea să-şi dea seama că totul va fi bine? Dintr-un motiv ciudat, pe care nici acum nu îl pot explica, am crezut-o. Poate că singura raţiune pentru care drumurile noastre se intersectaseră în acea zi era ca să-mi spună că un înger păzitor are grijă de fiul meu. Sentimentul de eliberare care m-a cuprins era copleşitor. Mi-au dat lacrimile, chiar acolo, în mijlocul străzii, apăsat de emoţie şi de ideea că nu mai eram prizonierul sentimentelor de îngrijorare şi regret.

Regretul poate avea un efect puternic asupra noastră – ideea este să înveţi cum să te eliberezi de el. Cred că băiatul meu s-a născut în timpul unui uragan fiindcă putea depăşi orice furtună. Este sănătos, fericit, isteţ, prietenos, amuzant, curajos, atletic şi puternic. Iar eu nu mai sunt împovărat de regrete, fiindcă am alungat bagajul emoţional referitor la naşterea sa. Atunci când ne confruntăm direct cu ceea ce ne frământă, încetăm să ne mai chinuim. Acordă-ţi din când în când permisiunea de a fi imperfect. Fă pace cu tine însuţi şi eliberează-te de trecut.

Împacă-te cu tine şi eliberează-te de trecut!

~ Ce eveniment din trecutul tău te chinuieşte în continuare?

~ Cum te vei împăca cu tine vizavi de acest aspect?



4

Transformă situaţiile adverse în oportunităţi

UNEORI VIAŢA ne pune în situaţii provocatoare, care ne testează rezistenţa şi ameninţă să ne blocheze în rutina regretelor. Lloyd Bachrach ştie aceste lucruri foarte bine: s-a născut cu o deficienţă congenitală osoasă şi, din cauza aceasta, avea membrele inferioare atât de mici încât medicii le-au spus părinţilor că ar trebui internat într-o instituţie de specialitate. Atunci când părinţii au insistat şi au spus că vor să-l ia cu ei acasă, au fost avertizaţi că este posibil să nu poată avea niciodată o viaţă normală. „Îşi va găsi el un drum", au răspuns aceştia.

Părinţii lui Lloyd l-au încurajat încă de la o vârstă fragedă să îşi imagineze cum poate face singur diverse lucruri şi au refuzat să-l cocoloşească. Spre uimirea doctorilor, a învăţat să meargă târâş fără să îşi folosească picioarele. A devenit din ce în ce mai mobil şi, în ciuda dizabilităţii severe, s-a dus la o şcoală publică atunci când a împlinit vârsta obligatorie. Atitudinea lui Lloyd a fost încă de la început una lipsită de regrete vizavi de ceea ce primise de la viaţă. „Nu îţi poate lipsi ceva ce nu ai avut niciodată", spunea el. Adoptase şi un motto care surprindea esenţa atitudinii sale de tipul „pot să fac orice": „Nu contează ceea ce nu ai – foloseşte-te doar de ceea ce ai pentru a-ţi urmări scopurile".

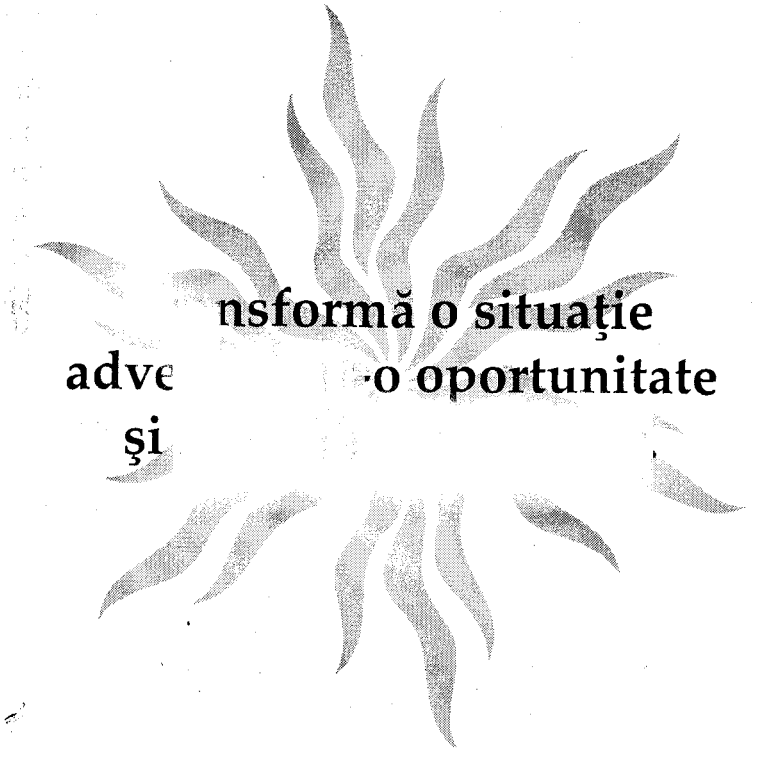
Astfel că Lloyd îşi propusese să devină un sportiv de top. Şi-a dezvoltat partea superioară a trupului prin înot, apoi a învăţat să joace baseball. Deşi nu putea alerga foarte repede din cauza picioarelor mici, a învăţat să se deplaseze în jurul bazei folosindu-şi doar braţele şi trăgându-şi picioarele după el. Apoi a urmat cursuri de gimnastică şi a fost un competitor serios în timpul liceului, atât de bun încât în ultimii ani s-a clasat pe locul al cincilea la un concurs interstatal. Când a fost întrebat cum poate o persoană cu dizabilităţi să fie un oponent atât de bun pentru sportivi cu care nu aveau nici o problemă, Lloyd a răspuns: „Nu am dizabilităţi, sunt doar diferit înzestrat".

Apogeul carierei sale sportive, totuşi, a fost atunci când a făcut parte din echipa de volei a SUA la Jocurile Paralimpice din Atlanta, în 1996. În prezent, Lloyd, care este căsătorit şi are două fete, ţine frecvent discursuri motivaţionale în şcoli şi în diverse organizaţii.

Incredibila poveste a lui Lloyd este o mărturie a atitudinii sale lipsite de regrete şi a tenacităţii cu care s-a străduit să transforme situaţia adversă în care se găsea într-o oportunitate. În loc să se folosească de dizabilitatea lui ca de o sursă de regret, a folosit-o drept motiv ca să facă lucruri pe care ceilalţi nu bănuiau niciodată că le poate realiza. Acest lucru are implicaţii asupra tuturor persoanelor cu dizabilităţi. De exemplu, cu toţii ne-am regăsit în situaţii în care eram dezavantajaţi, fie că urmăream un job pentru care ceilalţi candidaţi erau mult mai calificaţi, fie că am urmat un curs la şcoală pentru care nu eram suficient de pregătiţi, fie că am jucat într-o competiţie în care oponentul nostru era mai înzestrat. Ne-am complăcut în regretul că ne aflăm în dezavantaj sau am căutat moduri creative pentru a ne pune în evidenţă punctele tari?

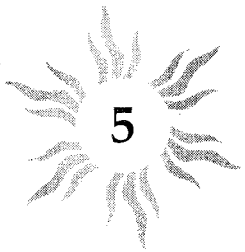
Următoarea dată când te confrunţi cu o situaţie adversă, gândeşte-te cum o poţi transforma într-o oportunitate. Ia în considerare talentele tale unice şi fii inovator în găsirea soluţiilor.

Vezi care sunt posibilităţile prin care poţi avea succes şi nu te gândi că există şanse să dai greş. Crede în tine şi ai încredere că poţi face faţă situaţiei. Transformă situaţia adversă într-o oportunitate şi confruntă-te imediat cu provocările.



~ Menționează un aspect din viața ta în care te afli în dezavantaj comparativ cu ceilalți.

~ Cum poți transforma acest lucru într-o oportunitate?



5

Evită să te victimizezi

CÂND ERAM în clasa a opta, m-am alăturat unui grup de tineri şi, la primul eveniment la care am participat, a venit un orator care ne-a prezentat un joc intitulat „Bietul de mine, cât de nefericit sunt!". Ideea susţinută de acesta era că cei mai mulţi dintre noi ne pricepem de minune să îl jucăm, în special atunci când ne confruntăm cu provocări mai dure sau dacă lucrurile nu merg aşa cum ne dorim. Ne-a explicat că atunci când oamenii joacă acest joc, nu îşi asumă deloc sau aproape deloc responsabilitatea pentru situaţia în care se află. În loc să pretindă că sunt victime, în condiţiile în care de fapt sunt copleşiţi de regrete – de exemplu, că nu au primit ceea ce meritau pe deplin, că lucrurile nu merg aşa cum vor ei, că nu beneficiază niciodată de ce e mai bun şi alte moduri prin care, aparent, viaţa i-a înşelat.

A denumit acest tipar de comportament „victimizare" şi ne-a explicat imediat care este diferenţa dintre această postură şi cea a unei victime reale: „Oamenii care se confruntă cu această stare au, de fapt, capacitatea de a modifica circumstanţele în care se află", ne-a spus el, „dar se conving cumva că nu au această capacitate". Apoi ne-a pus să spunem, cu o voce cât putem de nazală: „Bietul de mine, cât de nefericit sunt". Doar aşa ne puteam asigura cât de plictisitori sunt cei care se află în postura descrisă. Apoi ne-a dat câteva exemple de regrete pe care le au adolescenţii

care se victimizează, cele mai multe dintre ele fiind valabile şi pentru cei din grupul nostru: „Am luat o notă mică la test", „Nu am fost selectat în echipă", „Nu am primit pasa pe care am vrut-o în timpul jocului", „Ceilalţi nu mă plac", „Părinţii nu mă înţeleg", „Sunt pedepsit pentru o săptămână". După fiecare exemplu, trebuia să spunem: „Bietul de mine, cât de nefericit sunt". Exerciţiul a fost extrem de revigorant şi plin de revelaţii şi chiar şi acum îmi mai amintesc de el.

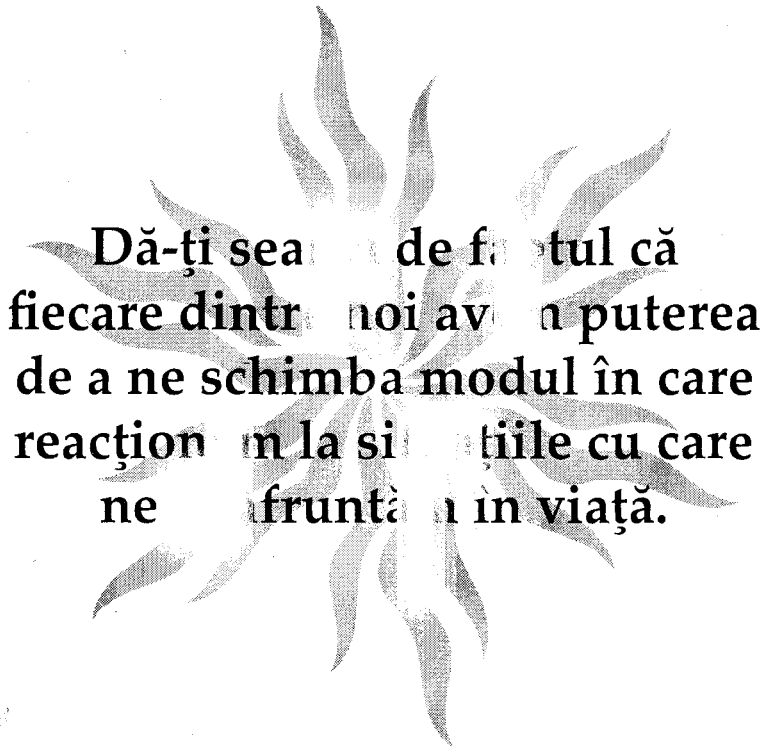
Am observat că şi adulţii sunt buni la jocul victimizării. Aceştia se simt înşelaţi de viaţă şi adoră să îşi reverse regretele. Printre cele mai des întâlnite, se numără: „Nu îmi este recunoscută munca pe care o fac aici", „Nu voi putea niciodată să câştig suficienţi bani ca să am viaţa pe care mi-o doresc", „Tuturor le e mai uşor decât mie", „Sunt supraponderal", „Ceilalţi consideră că li se cuvine totul", „Nimeni nu mă înţelege", „Am dat-o în bară complet". Cei aflaţi în această situaţie îşi plâng de milă şi îşi ridică la ceruri regretele. Sunt paralizaţi din cauza victimizării şi nu îşi asumă niciodată responsabilitatea pentru situaţia respectivă. În plus, nu este deloc amuzant să te afli în preajma lor.

Aşadar, cum să evităm să ne victimizăm? Un punct indicat din care să începem este să ne dăm seama că fiecare dintre noi avem puterea de a schimba modul în care reacţionăm la situaţiile cu care ne confruntăm în viaţă.

De exemplu, dacă ai o zi proastă, dacă simţi că nu eşti satisfăcut de serviciul pe care îl ai, dacă ai probleme cu partenerul de viaţă sau dacă nu ţi-au ieşit lucrurile aşa cum îţi doreai, depinde de tine cum gestionezi aceste situaţii.

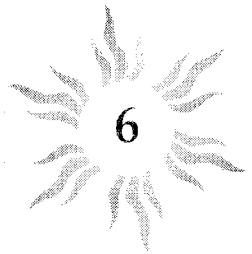
Uită-te în interiorul tău, şi nu în afară, pentru a identifica sursele reale ale regretelor. Încetează să mai dai vina pe ceilalţi, să cauţi scuze sau să acţionezi ca şi cum nu ai avea nici un ajutor. Dacă te trezeşti suspinând, opreşte-te. Asumă-ţi responsabilitatea personală pentru această situaţie – dar şi pentru găsirea unei soluţii. Dacă nu ne mai pare rău pentru noi înşine, atunci se vor

diminua şi sentimentele de regret legate de diverse circumstanţe în care ne pune viaţa. Evită să te victimizezi şi priveşte lumea cu ochi mai buni.


Dă-ţi sea de f tul că
fiecare dintr noi av n puterea
de a ne schimba modul în care
reacţion n la si tiile cu care
ne frunt n în viaţă.

~ Menţionează un exemplu în care ai dat semne că te victimizezi.

~ Ce poţi face de acum înainte astfel încât să eviţi să cazi din nou în această capcană?



6

Scapă de oamenii toxici

EXISTĂ PERSOANE care storc din tine şi cea mai mică fărâmă de energie dacă le permiţi acest lucru. Sunt cei care ne critică imediat şi fac observaţii acide pe la spatele nostru. Se străduiesc să ne evidenţieze fiecare punct slab şi adoră să ne reamintească greşelile. Le place să ne vâneze atunci când suntem cel mai vulnerabili şi ne mai dau un şut când am căzut la pământ. În plus, savurează momentele în care dăm dovadă de vulnerabilitate şi profită de orice oportunitate de a ne diminua respectul de sine. În adâncul sufletului lor, sunt nesiguri şi nefericiţi, descoperind că se simt mai bine cu ei atunci când celorlalţi le merge rău. Atenţie: scapă de aceste persoane toxice – sunt pline de regrete şi de negativism.

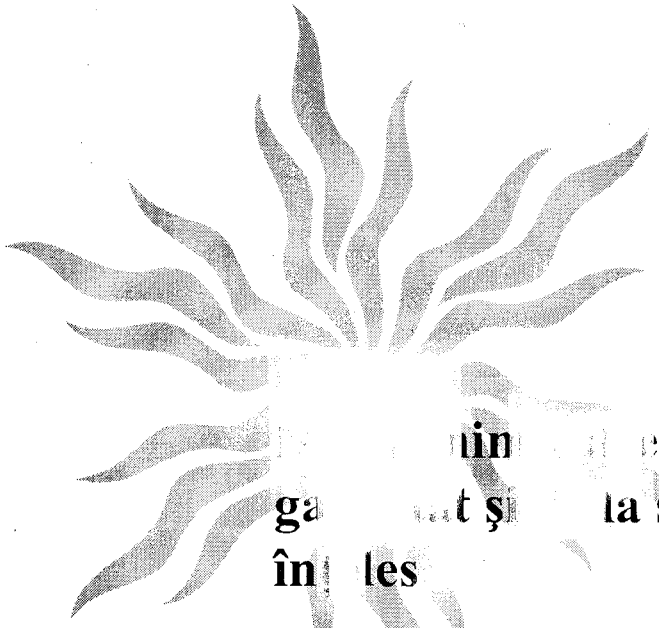
În schimb, înconjoară-te de oameni pozitivi, care te susţin şi care te încurajează să crezi în tine. Sunt persoane care au tendinţa să zâmbească foarte mult, cărora le place să râdă şi care sunt întotdeauna alături de tine să te înveselească. Îţi văd potenţialul chiar şi atunci când tu nu îl arăţi şi consideră că fiecare zi este o oportunitate ca să faci ceva extraordinar. De asemenea, sunt cei care te fac să ai mai multă încredere în tine atunci când te confrunţi cu o provocare şi care îţi ridică moralul atunci când eşti la pământ. Sunt mereu optimişti şi te susţin din răsputeri să lupţi. Sunt întotdeauna de partea ta şi îţi apără spatele.

Wendy, vicepreşedinte senior al departamentului de resurse umane dintr-o mare companie cu care am colaborat la începutul

carierei mele, nu era una dintre aceste persoane pozitive şi care să te susţină necondiţionat. Era un soi de tiran virtual, căruia ceilalţi îi spuneau Wendy cea toxică, fiind cunoscută pentru limba ei ascuţită, spiritul crud şi stilul abuziv de lucru. Se mândrea cu faptul că îi umileşte în public pe ceilalţi şi apoi îi discreditează pe la spate, la câteva minute după ce ieşiseră din încăpere. Funcţia pe care o ocupa îi conferea putere şi abuza de ea cu fiecare ocazie. Nu era ceva neobişnuit ca membrii echipei să iasă din biroul ei plângând după ce le ţinea câte o tiradă bruscă în care le critica munca. Avea literalmente câte o secretară nouă în fiecare lună – două dintre ele fiind nevoite să îşi ia concediu medical din cauza atitudinii şi observaţiilor zilnice făcute de Wendy.

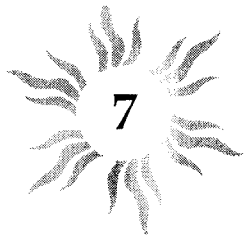
Când mi-am depus demisia din companie, am avut o întâlnire cu preşedintele acesteia, care m-a întrebat de ce plec. Răspunsul meu a fost unul direct: „Aş regreta dacă aş mai sta chiar şi o singură zi. Cred că vezi că există o mulţime de oameni care pleacă în condiţiile în care şefa de la resurse umane rămâne. Nimeni nu merită aceste abuzuri. Cel mai ciudat este că ea ar trebui să se ocupe de oameni!". După câteva luni, am primit un telefon de la un fost coleg, care mi-a spus că Wendy cea toxică plecase de acolo, în urma unui scandal de proporţii, legat de etică. Deşi poate că justiţia îşi îndeplinise rolul, pagubele pe care Wendy le făcuse nu mai puteau fi însă şterse cu buretele.

Reţeta sigură pentru regrete este să stai în jurul oamenilor toxici. Scoate-i din viaţa ta şi stai cât de departe poţi de ei. În schimb, înconjoară-te de persoane pozitive, care te vor face să te simţi mai plin de energie, mai motivat, încrezător, inspirat, fericit şi plin de viaţă. Scapă de prezenţa oamenilor toxici şi înconjoară-te de cei care scot la iveală tot ce ai tu mai bun.



[illegible]pt
ga[illegible]t şi [illegible]a sine
în[illegible]les

7. Trăieşte-ţi viaţa în modul în care vrei să-şi amintească de tine ceilalţi
8. Întâmpină fiecare zi cu bucurie
9. Păstrează legătura cu ceilalţi
10. Fă astfel încât fiecare zi să conteze
11. Păstrează în memorie momentele frumoase
12. Gândeşte lucrurile în perspectivă



Trăieşte-ţi viaţa în modul în care vrei să-şi amintească de tine ceilalţi

CÂND MI s-a spus pentru prima dată că am melanom, reacţia mea imediată a fost una de negare – trebuia să fie o greşeală pe undeva. La urma urmei, îmi dădeam absolut întotdeauna cu cremă de protecţie solară, aveam o condiţie fizică destul de bună şi cu siguranţă nu mă simţeam rău deloc. Dar atunci când medicul a repetat diagnosticul şi a subliniat că trebuia în mod obligatoriu să mă operez a doua zi de dimineaţă la ora opt, am rămas şocat.

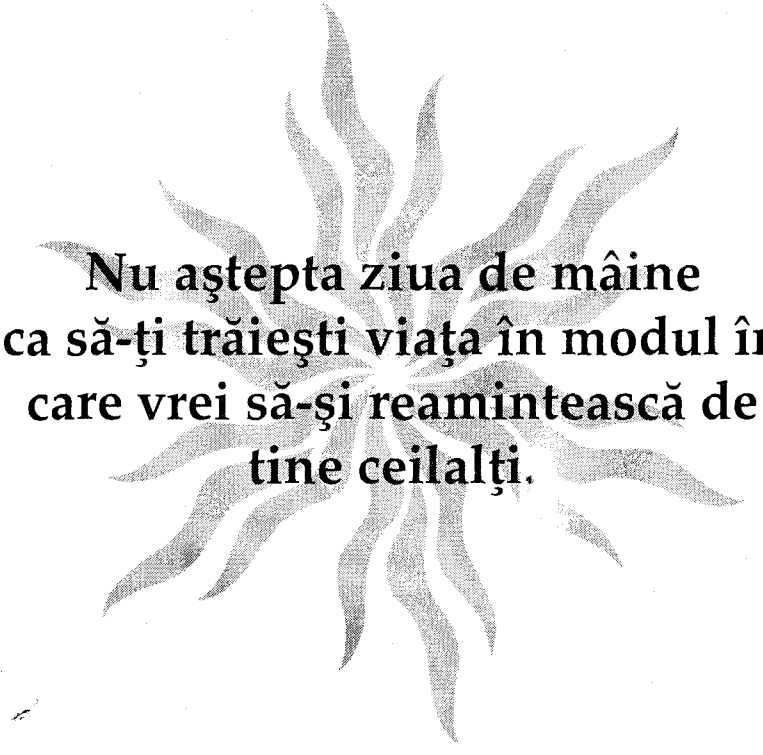
Deodată mi-au trecut prin minte o mulţime de amintiri, în timp ce mă gândeam că există posibilitatea să mor, făcându-mi probleme dacă mi-am trăit sau nu viaţa în modul în care vroiam să-şi amintească de mine ceilalţi. De exemplu, de câte ori nu le promisesem copiilor că îmi petrec timpul alături de ei, dar în realitate eram prins întotdeauna cu altceva? De câte ori nu uitasem să îi spun soţiei mele că o iubesc şi că apreciez tot ceea ce face? De câte ori nu îmi propusesem să mă întâlnesc mai des cu prietenii apropiaţi şi nu o făcusem? Şi de câte ori nu lucrasem atât de mult încât munca începuse să-mi conducă viaţa? Aceste regrete, dar şi altele, mă bântuiau în timp ce îmi analizam soarta pe care o avusesem.

În dimineaţa următoare am intrat în sala de operaţii şi m-am rugat. Mi-am promis că, dacă procedura are succes, o să mă

străduiesc să îmi trăiesc viaţa aşa cum aş vrea ca ceilalţi să-şi amintească de mine. Mai mult, eram absolut hotărât să nu mai permit să am regretele pe care le experimentasem în trecut. Din fericire, o săptămână mai târziu, când am primit rezultatele de la laborator, veştile erau foarte bune: cancerul nu se răspândise. Eram atât de recunoscător că mai am o şansă la viaţă şi ocazia de a începe să pun în aplicare propriul plan de dezvoltare personală!

În doar câteva săptămâni, am început să văd progresele. Reuşeam într-o măsură mult mai mare să-mi respect promisiunile făcute copiilor şi să petrec mai mult timp alături de ei. De asemenea, îmi exprimam mult mai des aprecierea faţă de soţia mea şi chiar începusem să ieşim o dată pe săptămână singuri în oraş, ca şi cum am fi avut o întâlnire. Mai mult, îmi făcusem o prioritate din a ridica receptorul ca să-mi sun prietenii şi din a crea un echilibru corespunzător între viaţa profesională şi cea de acasă. Deşi mai lucrez şi acum la toate aceste aspecte, mă simt mult mai bine pentru că nu mai am toate acele sentimente de regret cu care mă confruntasem înainte.

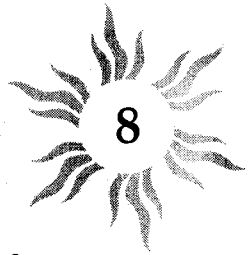
Viaţa ni se poate schimba într-o clipă – cu toţii trebuie să ne dăm seama de acest lucru. Preţuieşte fiecare zi şi străduieşte-te să dai din tine tot ce ai mai bun. Observă diferenţa dintre persoana care eşti acum şi persoana care speri să fii. Ce schimbări vei face? Ce vei face într-o măsură mai mare şi ce vei face mai puţin? Ce vei începe să faci şi din ce anume te vei opri? Nu aştepta până mâine ca să-ţi trăieşti viaţa în modul în care vrei să-şi reamintească de tine ceilalţi.



Nu aştepta ziua de mâine ca să-ţi trăieşti viaţa în modul în care vrei să-şi reamintească de tine ceilalţi.

~ Cum vrei să te ţină minte cei din jur?

~ Ce vei începe să faci chiar de acum pentru a trăi conform imaginii pe care ţi-o doreşti?



Întâmpină fiecare zi cu bucurie

PE LUMEA aceasta există două tipuri de oameni: cei care întâmpină cu bucurie fiecare zi nouă şi cei care s-au trezit pe partea greşită a patului. Soţia mea este un exemplu constant de persoană care se trezeşte în fiecare dimineaţă şi spune: „Te salut, lume, fiindcă va fi o zi minunată!". Este veselă, zâmbitoare şi plină de energie chiar din momentul în care se dă jos din pat, pregătită să se confrunte cu ceea ce i-a pregătit viaţa. Ceea ce mă intrigă cel mai mult, totuşi, este că ea se aşteaptă ca ziua ei să meargă bine chiar de la început. Crede din toată inima că atunci când întâmpini o zi nouă cu bucurie, ai mai puţine regrete în viaţă, fiindcă deja ţi-ai început-o simţindu-te fericit şi plin de inspiraţie.

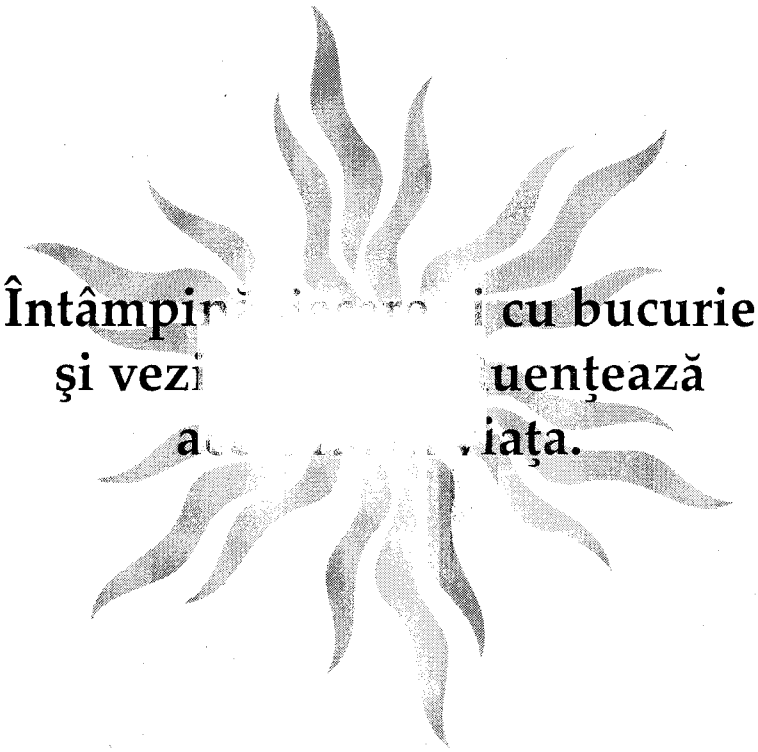
Mai există însă şi o altă categorie – din care fac şi eu parte – care este exact opusă primei. Personal, prefer să dorm până mai târziu şi pur şi simplu îmi vine să plâng atunci când sună ceasul dimineaţa. Nu vreau să mă dau jos din pat şi, când o fac, într-un târziu, sunt morocănos. Cei care mă cunosc se dau la o parte din faţa mea până îmi beau cafeaua. În mod invariabil, eliminarea regretelor este o bătălie zilnică pentru mine, de vreme ce am tendinţa să-mi încep ziua de pe poziţia greşită.

În acest moment, ai putea trage concluzia că reuşind să întâmpini ziua cu bucurie este o funcţiune a personalităţii şi că asta

depinde de firea pe care o avem. Deşi într-o anumită măsură este adevărat, am ajuns să-mi dau seama că acest lucru se leagă şi de nişte comportamente tangibile, pe care fiecare dintre noi poate învăţa să le adopte. Cu alte cuvinte, există speranţă pentru toată lumea! Soluţia este să te gândeşti ce anume funcţionează cel mai bine în cazul tău ca persoană şi apoi să-ţi creezi o rutină de dimineaţa, care în cele din urmă se va transforma în obicei.

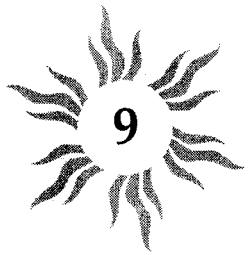
În continuare îţi prezint câteva sfaturi simple pe care va trebui să le aplici atunci când te gândeşti cum să întâmpini o nouă zi cu bucurie. În primul rând, încearcă să te trezeşti pe muzica favorită în loc de ţiuitul exasperant al ceasului – tehnologia a făcut posibil acest lucru şi nici nu trebuie să cheltuieşti o avere pe asta. Apoi fă-ţi patul, astfel încât să te simţi productiv – indiferent cât de simplu pare, funcţionează. După aceea, fă câteva exerciţii fizice uşoare, pentru accelerarea fluxului sanguin, indiferent că alergi sau faci sărituri, timp de cinci minute – vei fi surprins de energia pe care o vei avea. În cele din urmă, mănâncă ceva sănătos – te va ajuta să eviţi arsurile de stomac pe care le ai dimineaţa. Orice combinaţie a acestor strategii prin care să întâmpini o zi nouă cu bucurie, dar şi altele pe care ţi le formezi singur, te va ajuta să îţi pui mintea şi corpul la lucru şi să ai mult mai repede un cadru mental lipsit de regrete.

Viaţa este prea scurtă ca să ne începem ziua morocănoşi. Dacă faptul că întâmpinăm o zi nouă cu bucurie este formula fericirii – şi dacă fericirea este în principiu starea prin care să nu ai regrete – atunci are sens să faci din asta o prioritate. Deşi nu ne putem schimba foarte mult personalitatea, putem modifica felul în care ne trezim dimineaţa. Întâmpină fiecare zi cu bucurie şi vei vedea că vei privi viaţa mai frumos.



Întâmpi[illegible] cu bucurie
şi vezi[illegible] uenţează
a[illegible] iaţa.

- *Ai tendința să-ți începi ziua cu un zâmbet sau cu o încruntare?*
- *Care sunt modalitățile prin care să îți îmbunătățeşti capacitatea de a te bucura de o nouă zi?*



Păstrează legătura cu ceilalţi

LA UN MOMENT DAT, în viaţă, începem să ne dăm seama că menţinerea relaţiilor de prietenie devine din ce în ce mai dificilă. Indiferent că ne place sau nu, cu toţii suntem ocupaţi şi uneori nu mai avem pur şi simplu suficient timp ca să ţinem pasul cu toate lucrurile – şi persoanele – care ne înconjoară. Înainte să ne dăm seama, distanţa dintre noi şi cei pe care îi considerăm apropiaţi se măreşte şi, în cele din urmă, nu mai ştim ce se întâmplă cu viaţa lor. Fără o interacţiune frecventă, relaţiile noastre de prietenie se ofilesc şi mor, iar noi suntem cuprinşi de regrete.

Pentru ca relaţiile să fie păstrate, trebuie să îţi faci timp să menţii legătura cu cei dragi. Acest lucru presupune un efort conştient şi nu este întotdeauna foarte simplu. În principiu, înseamnă fie să fii un bun comunicator, fie să înveţi să devii unul. Cu alte cuvinte, trebuie să luăm iniţiativa de a vedea ce se întâmplă în vieţile celorlalţi şi, de asemenea, să fim dispuşi să îi lăsăm să observe ce se petrece în lumea noastră. Simplul fapt că vieţile noastre sunt atât de pline şi au un ritm atât de alert presupune să dăm dovadă de creativitate ca să păstrăm legătura cu prietenii.

Dan Vishny este una dintre persoanele pe care le cunosc şi care a reuşit să facă adevărate minuni în ceea ce priveşte păstrarea relaţiilor. Vish, aşa cum preferă să i se spună, este contabil, pasionat de bucătăria vegetariană şi de călătorii. Într-o zi, Vish, care locuia la acea vreme în Chicago, experimenta o reţetă

vegetariană nouă, când a primit un telefon de la un prieten cu care obişnuia să gătească, din Eugene, Oregon. Deşi era încântat, Vish se gândea cu tristeţe la faptul că cea mai mare parte dintre prietenii lui apropiaţi erau răspândiţi în întreaga ţară şi abia dacă mai vorbea cu ei. Mai mult, din cauza programului încărcat de la serviciu şi a presiunilor legate de familie, fie nu găsea momentul potrivit să-i viziteze, fie era prea scump.

Într-un final, Vish s-a decis să ia taurul de coarne. Şi-a propus ca în anul următor să-şi viziteze cât mai mulţi prieteni dragi şi era hotărât să facă asta cu un buget cât mai mic şi pentru o perioadă de treizeci de zile. Pasul unu: a început să economisească bani şi zile de concediu – chiar dacă avea doar câteva săptămâni libere pe an, combinaţia dintre un eventual concediu medical şi zilele libere oficiale îi permitea să îşi îndeplinească dorinţa. Pasul doi: câteva luni mai târziu, a cumpărat o rulotă de pe eBay, la un preţ foarte bun, cu banii pe care îi pusese deoparte. Pasul trei, a alocat bani pentru mâncarea de care aveau nevoie în timpul călătoriei. Pasul patru: a trimis e-mail-uri prietenilor în care le spunea să urmărească o rulotă cu numere de înmatriculare de Illinois, care ar putea trece prin zona lor.

Călătoria a fost o experienţă incredibilă, atât pentru prietenii pe care i-au vizitat în toată ţara, cât şi pentru familia lui. Relaţiile de prietenie au fost restabilite, fiind pavat drumul şi pentru viitoarele reuniuni. Prin determinarea lui Vish de a menţine legăturile cu cei dragi, ceea ce a fost iniţial o sursă de durere şi regrete s-a transformat într-un izvor al fericirii şi restabilirii relaţiilor.

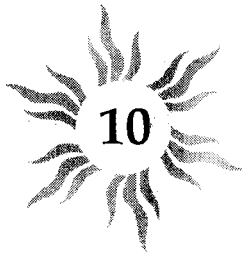
Vestea cea bună este că există o mulţime de lucruri simple şi uşoare pe care le poţi face pentru a menţine legătura cu prietenii. Începe prin a-ţi reaminti de zilele lor de naştere. Trimite-le mici cadouri. Scrie o notă de salut, care să le transmită că te gândeşti la ei. Vorbeşte cu ei pe Facebook şi apelează şi la celelalte reţele de socializare pentru a intra în legătură cu cei cu care nu ai vorbit de ceva vreme. Împărtăşeşte tradiţiile. Mergeţi un weekend undeva împreună. Vorbiţi pe Skype. Sună-i înapoi. Trimite-le fotografii

recente. Întâlniţi-vă după serviciu sau plimbaţi-vă împreună dimineaţa, dacă locuiţi în acelaşi oraş. Stabileşte un moment pe săptămână pentru a sta de vorbă. Sărbătoriţi împreună diverse evenimente. Fă-le vizite neaşteptate. Planifică reuniuni. Mai mult decât orice, fii prietenul pe care ţi-ai dori să-l ai. Nu uita că nu este niciodată prea târziu să începi, indiferent câtă vreme a trecut de când nu aţi mai vorbit.

Viaţa poate sta uneori în calea diverselor relaţii, iar acest lucru conduce la regrete. Asigură-te că prietenii tăi nu se simt daţi la o parte. Întâlneşte-te regulat cu prietenii importanţi şi consolidează liniile de comunicare cu aceştia. Găseşte în mod constant o modalitate de a-ţi petrece timpul alături de ei, chiar dacă nu faţă în faţă sau atât de frecvent precum ţi-ai dori. Fă un efort să păstrezi legătura. Ai grijă de relaţiile tale şi vei vedea cum înfloresc.

~ Care dintre relațiile tale ar avea nevoie de mai multă atenție?

~ Ce anume vei face pentru a menține legăturile cu cei dragi?



Fă astfel încât fiecare zi să conteze

ZILELE NOASTRE sunt numărate. Indiferent cât de mult ne-am strădui să ne prelungim timpul petrecut pe pământ, realitatea este că suntem pur şi simplu muritori şi nu vom trăi la nesfârşit. Deşi ne-am dori câteodată să retrăim trecutul, în cele din urmă trebuie să ne imaginăm cum să profităm la maximum de prezent. Fiecare moment pe care îl irosim este o potenţială sursă de regrete şi literalmente un timp pierdut.

Întrebarea pe care ne-o punem este următoarea: „Suntem pasageri într-o călătorie în timp sau suntem exploratori într-o misiune de descoperire a noului?". În cazul din urmă, fiecare zi este o oportunitate să ne trăim viaţa ca participanţi activi, şi nu ca *observatori întâmplători*. În loc să fim distanţi şi detaşaţi, trebuie să ne implicăm şi să facem astfel încât fiecare zi să conteze. Aşadar, este indicat să stabilim foarte bine modul în care ne petrecem timpul. Dacă stăm deoparte şi vedem cum viaţa trece pe lângă noi nu vom avea parte decât de apatie şi regrete.

În urmă cu câteva veri, bunica mea, căreia îi spuneam Gigi, a murit, după o viaţă fericită şi lungă – avea nouăzeci şi unu de ani. Nimeni nu a ştiut mai bine decât Gigi cum să facă astfel încât fiecare zi să conteze. Până în ultima zi de viaţă, a călătorit prin toată lumea şi a fost implicată activ în viaţa politică sau cea filantropică. Iubea intens viaţa şi îi plăcea să râdă. Era prima care îşi ajuta rudele aflate în nevoie. Era jucăuşă, amuzantă, frumoasă,

atentă, grijulie şi amabilă. Venea la fiecare eveniment de familie şi era, fără îndoială, vedeta petrecerii. Se trezea în fiecare dimineaţă la ora şase, cântând şi pregătită să-şi lase amprenta asupra lumii. Gigi trăia fiecare zi la maximum.

Ceea ce mă fascina la Gigi era faptul că vorbea despre moarte fără nici o teamă sau urmă de îndoială. Ne spunea că, fiindcă se bucurase de fiecare zi, nu avea regrete pentru momentul în care ar fi trecut pe lumea cealaltă. Nici nu mai ştiu de câte ori am auzit-o spunând: „Când voi muri, nu voi avea nici un regret", vorbind deschis despre ceea ce urma să lase tuturor prin testament.

Cu mai puţin de un an înainte ca Gigi să moară, a traversat întreaga ţară cu avionul, ca să vină să ne vadă. Starea de sănătate i se deteriora în mod vizibil, dar era perfect lucidă. Când am întrebat-o cum se simte, mi-a dat un răspuns pe care nu-l voi uita niciodată. „Nu-ţi face griji pentru mine, dragule – am avut o viaţă extraordinară", a spus ea încrezătoare. „Am călătorit. Am fost căsătorită cu un bărbat extraordinar. Am douăzeci şi doi de nepoţi şi strănepoţi minunaţi. Am fost sănătoasă şi fericită. Acum, sincer, ce altceva ţi-ai mai putea dori? Am văzut totul şi am făcut totul. Aşa că, atunci când voi muri, să nu îndrăzneşti să plângi după mine. Să nu-ţi pară rău pentru viaţa mea şi nu-ţi irosi lacrimile. Nu voi avea nici un regret, fiindcă mi-am trăit fiecare zi la maximum".

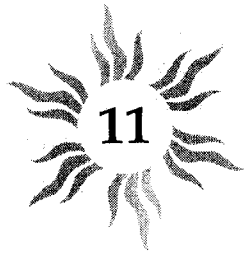
Fiecare dintre noi poate face astfel încât fiecare zi să conteze. Cu toate acestea, este nevoie de ceva mai mult decât simpla retorică astfel încât acest lucru să devină realitate. Este nevoie de efort, dedicare, pasiune pentru aventură şi de implicare activă în mersul vieţii, nu să stai să priveşti cum totul trece pe lângă tine.

Ai o singură viaţă de trăit, aşa că începe să o trăieşti. Străduieşte-te să profiţi de fiecare zi. Trăieşte cu pasiune şi entuziasm. Găseşte modalităţi prin care fiecare zi să fie memorabilă şi valoroasă. Implică-te într-o cauză care este importantă pentru tine. Mergi în locuri în care nu ai mai fost până acum. Înconjoară-te de

persoane alături de care îți place să-ți petreci timpul. Fii curios şi învață tot timpul ceva nou. Râzi cu poftă. Fă astfel încât fiecare zi să conteze, astfel încât să profiți de tot ceea ce are viața de oferit.

~ Ce anume vei face astfel încât fiecare zi să conteze?

~ Cu ce provocări te vei confrunta în acest demers?



Păstrează în memorie momentele frumoase

Viaţa este plină de momente frumoase, însă nu toate pot fi fotografiate sau înregistrate pe camera video. Una dintre modalităţile prin care poţi păstra experienţele speciale pe care ţi-ar părea rău să le uiţi este să „reţii momentul" – să faci în mod intenţionat o imagine mentală a tot ceea ce vezi, auzi, simţi sau atingi într-o anumită conjunctură sau moment, după care să stochezi permanent în memorie acel lucru. Un asemenea moment este o secundă de bucurie, frumuseţe, râs, ironie, celebrare, mister, intrigă, veselie, mirare sau graţie, care ne fac să resimţim legătura unică pe care o avem cu Universul. Este o clipă de inspiraţie care ne asigură din nou că viaţa merită trăită şi că am fost vii chiar în acel moment.

Printre momentele pe care eu însumi le-am înregistrat pe retină se numără primul apus de soare din Pacific, momentul în care am întâlnit-o pentru prima dată pe cea care avea să-mi devină soţie, ziua în care am fost acceptat la liceu şi bunicul mi-a spus cât de mândru este de mine, nenumăratele dăţi când am râs atât de mult cu prietenii mei cei mai buni încât aveam crampe la stomac sau după-amiaza când am ascultat la Frost Amphitheater un concert extraordinar al trupei Grateful Dead.

Asemenea momente favorite pot fi apa de un turcoaz vibrant din Tahiti, o plimbare prin Veneţia, observarea momentului în

care munţii capătă o nuanţă mov pe Lacul Arrowhead, când am auzit-o pe soţia mea că îmi spune că mă iubeşte pentru prima dată şi apoi rostind „da" atunci când ne-am căsătorit, când mi-am ţinut copiii în braţe, doar câteva minute, chiar după ce se născuseră, căţelul meu, Scruffy, care trage toate păturile peste el în toiul nopţii, ca şi cum patul ar fi proprietatea lui, bucuria pe care am resimţit-o când am trecut linia de sosire la primul şi, probabil, singurul maraton la care am participat, figura plină de încântare a fiului meu când a dat prima pasă de baseball reuşită, la un meci, sau felul în care fiica mea este încă fetiţa tatii de fiecare dată când o îmbrăţişez şi îi spun noapte bună.

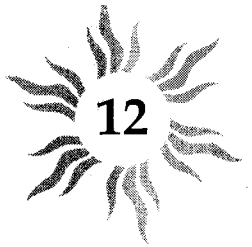
Dincolo de camerele video sau aparatele de fotografiat, îţi poţi imprima pe retină momentele frumoase în nenumărate moduri. De exemplu, poţi face o descriere detaliată, într-un jurnal, a unui asemenea moment sau poţi suna pe cineva să-i povesteşti despre asta. Le poţi scrie prietenilor un e-mail sau pe un site de socializare. Mai mult, îţi poţi face timp să sărbătoreşti un moment special şi să-ţi dezvolţi propriile tale tradiţii.

Fă un efort conştient să îţi imprimi în memorie cele mai frumoase momente din viaţă, pentru totdeauna, astfel încât să nu regreţi niciodată că le-ai uitat. Doar aşa le vei putea retrăi la nivel mental din nou şi din nou. Deşi nu poţi da vremea înapoi, poţi revizita mereu cele mai frumoase momente din viaţă, atunci când ai învăţat cum să ţi le imprimi în memorie.

Păstrează momentele frumoase în memorie, astfel încât să le poţi retrăi mental.

~ Care sunt momentele tale favorite pe care le-ai păstrat în memorie?

~ Ce anume le face atât de memorabile?



Gândeşte lucrurile în perspectivă

ESTE UIMITOR cât de ataşaţi suntem de lucrurile pe care le deţinem. Imaginează-ţi că ar trebui să renunţi la telefonul mobil, la computer, la iPod sau la televizoarele de înaltă definiţie. Indiferent cât de mult ne displace să recunoaştem, fericirea noastră este legată adesea de diverse dispozitive, utilităţi sau posesiuni materiale. Uneori suntem atât de consumaţi de lucrurile noastre încât avem nevoie de un apel de trezire pentru a vedea totul în perspectivă.

În urmă cu câţiva ani, familia mea a fost obligată pe neaşteptate să evacueze locuinţa, la ora cinci şi jumătate dimineaţa. Incendiile din împrejurimi începuseră să scape de sub control, iar vântul se întetea. În timp ce alergam de colo-colo să împachetăm cele mai preţioase bunuri, cenuşa a început să se abată şi asupra casei şi curţii noastre.

Ne-am dat seama imediat că nu avem suficient spaţiu în maşină ca să transportăm cu noi tot ceea ce deţineam. În cincisprezece minute sau mai puţin, având la dispoziţie un loc limitat pentru bagaje, ce să iei cu tine? Am luat paşapoartele, laptopurile şi documentele importante ale casei. Am apucat albumul de nuntă, fotografiile copiilor de când erau mici şi cele ale familiei. La sfârşit, am împachetat suficiente haine cât să ne ajungă pentru câteva zile. Şi cu asta gata: maşina era plină şi nu mai aveam timp la dispoziţie. Am luat şi câteva sticle cu apă şi mâncare pentru câine şi am plecat de acolo.

Totul părea atât de nebunesc. Dar imediat ce am condus cam o oră şi eram în siguranţă, în afara zonelor incendiate, am avut mai mult timp să ne analizăm situaţia. Pe parcursul acelei dimineţi eram obsedaţi să încercăm să luăm cu noi în maşină tot ceea ce deţineam – şi acum singurul lucru care conta era faptul că familia noastră era împreună şi scăpasem de pericol. Fără ca măcar să ne dăm seama de asta, posesiunile noastre materiale deveniseră imateriale.

Atunci când Garda Naţională ne-a permis să ne întoarcem, după aproape o săptămână, scena era parcă desprinsă dintr-un film de coşmar. Totul era devastat, iar în aer plutea un fum dens. Din fericire, casele din zonă erau încă în picioare. Locuinţa noastră era acoperită de funingine, dar structura nu suferise nici o depreciere. Cu toate acestea, mai multe familii din împrejurimi nu fuseseră atât de norocoase.

În acea seară am vorbit cu un prieten a cărui casă fusese arsă literalmente până la temelie. Cu un calm surprinzător, a rostit gândurile pe care le avusesem şi eu în timp ce eram evacuaţi: „Am avut o mulţime de momente frumoase în această casă", a spus el. „Ne-am crescut copiii aici, i-am văzut cum se dezvoltă şi am sărbătorit atât de multe aniversări şi evenimente plăcute. Sigur că suntem trişti că ne-am pierdut casa. Dar, în acelaşi timp, nu avem regrete, fiindcă vom avea pentru totdeauna amintirile momentelor frumoase pe care le-am petrecut aici. Nici măcar un incendiu nu ne poate lua asta".

Dacă te gândeşti mai bine, chiar nu avem nevoie de toate lucrurile fără de care simţim că nu ne putem descurca. Cele mai multe sunt simple obiecte, de care am devenit însă dependenţi. Într-un final, fericirea ne va fi măsurată în funcţie de modul în care ne-am trăit viaţa şi nu de posesiunile materiale pe care le-am acumulat. Nu pierde niciodată din vedere aspectele importante ale vieţii. Deschide ochii şi vezi lucrurile în perspectivă.

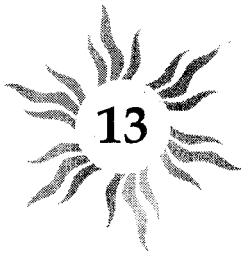
Măso ă-ți fericirea în funcție de dul în care ți-ai trăit viaț n funcție de pos materiale pe c e le acumulat.

~ De care dintre lucrurile materiale pe care le deții te-ai putea lipsi?
~ Cum ar fi viața ta fără aceste lucruri?

PARTEA A III-A

Fii autentic

13. Transf[illegible]ă-ți visul în realitate
14. Ascul[illegible] inima
15. Găseș[illegible] propria voce
16. Spune [illegible]unctul de vedere
17. Respectă ceea ce apreciezi cel mai mult
18. Urmărește-ți fericirea



Transformă-ţi visul în realitate

DACĂ AI zburat vreodată cu avionul, atunci mai mult ca sigur că ştiai exact unde mergi. Nu te-ai urcat pur şi simplu la bord şi ai spus: „Să vedem unde ne duce". În viaţă, misiunea este ceva mai ambiguă. Nu ştim întotdeauna în ce direcţie să ne îndreptăm, iar uneori ne întrebăm dacă am ales cursul corect. Fără o destinaţie clar stabilită în minute, este dificil să navighezi în viaţă.

Aşa ne-am simţit eu şi soţia mea atunci când ni s-a născut primul copil. Eram atât de încântaţi că am devenit părinţi, dar habar nu aveam cum vor decurge lucrurile din punct de vedere al carierei, cum să avem grijă de nou născut şi cum să petrecem în continuare timp împreună. Soţia mea a luat o pauză de la jobul ei cu program întreg ca să stea acasă cu fetiţa, în timp ce eu am continuat să călătoresc în scop de afaceri, în cea mai mare parte a săptămânii aflându-mă cu servieta în mână. Când mă întorceam dintr-o călătorie, voiam doar să mă relaxez şi să-mi petrec timpul cu familia înainte să plec din nou. Soţia mea, pe de altă parte, era complet epuizată, fiindcă se trezea în fiecare noapte, dorindu-şi doar să aibă câteva minute pentru ea. Îi plăcea foarte mult să fie mamă, dar se simţea complet singură în acest proces, ca şi cum şi-ar fi pierdut soţul şi identitatea profesională deopotrivă. Şi mie îmi plăcea să fiu tată, dar mă simţeam absent din viaţa copilului. Nu era genul de viaţă pe care mi-o imaginasem.

Într-un weekend, copilul a rămas cu părinţii mei, iar eu şi soţia mea am plecat într-o călătorie de serviciu la Toronto. În avion,

am stat de vorbă despre faptul că ea îşi dorea să fi avut o viaţă diferită. Aşa cum ne imaginam noi viitorul, eu urma să călătoresc mai puţin şi să mă implic mai mult în creşterea copilului. Pe lângă faptul că era mamă, soţia mea urma să lucreze cu jumătate de normă, iar noi să călătorim împreună, ca o familie, şi să ne trăim viaţa în propriii noştri termeni. Era o viziune extraordinară, dar părea destul de fantezistă.

Pe la mijlocul zborului, soţia mea m-a întrebat pe neaşteptate: „Ce-ai zice să ne mutăm în Europa un an? Ne putem pune visurile în practică acolo şi să avem o aventură minunată ca familie".

Credeam că glumeşte. „Avem un bebeluş, un câine, ipotecă la casă, două rate la maşină şi bani limitaţi", i-am reamintit eu.

„Este, într-adevăr, o provocare", a răspuns ea. „Dar dacă am găsi o cale să le rezolvăm pe toate, ai fi de acord?".

Ştiam că vorbeşte serios şi, oricât de nebuneşte suna ideea, eram încântat de faptul că am putea pune la punct detaliile şi să găsim o cale să ne permitem toate astea.

Ne-a luat mai puţin de o lună să ne facem un plan împreună. Prin faptul că ne-am concentrat pe modul în care s-ar putea materializa visul nostru şi nu pe motivul pentru care nu ar fi posibil acest lucru, am putut găsi soluţii creative. De exemplu, ne-am închiriat locuinţa şi am subînchiriat maşinile. Cumnata mea, care în acel moment studia la Londra, s-a oferit să ne ajute cu cel mic. Am făcut o înţelegere cu clienţii mei astfel încât să vin în Statele Unite doar câteva zile pe lună. Apoi am cumpărat cele mai ieftine bilete până la Londra, doar dus, şi ne-am stabilit acolo timp de un an, cel mai incredibil din viaţa noastră. Am făcut astfel încât imposibilul să devină posibil, transformându-ne visul în realitate.

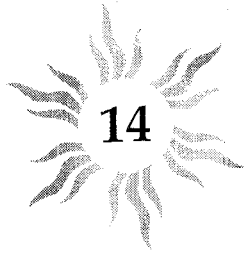
În acea perioadă, am călătorit în aproape douăsprezece ţări din Europa şi Orientul Mijlociu. Fiica mea a mâncat prima prăjitură din viaţa ei la Veneţia, a dormit lângă Coloseum, în Roma, a învăţat să meargă în picioare în Norvegia, i-au apărut primii dinţişori în Grecia, a fost la Zidul Plângerii în Ierusalim, a vizitat Marile Piramide în Egipt şi a mâncat covrigi la Festivalul

Oktoberfest, din München. Soţia mea era încântată şi îşi planifica următoarea etapă din carieră. Chiar ne-am trăit visul ca familie şi nu am avut nici un fel de regrete. A fost ceva revigorant şi de neuitat.

Nu trebuie să te muţi în altă ţară sau să călătoreşti peste hotare ca să începi să-ţi transformi visul în realitate, dar trebuie să ştii clar încotro te îndrepţi. Cum vrei să arate ziua de mâine? De ce este nevoie să se întâmple acest lucru? În loc să te concentrezi pe barierele pe care le-ai putea întâmpina, gândeşte-te cum va fi când vei reuşi în absenţa acestor bariere. Găseşte modalităţi inovatoare pentru a schimba situaţia în care te afli acum. Trăieşte-ţi visul şi lasă regretele în urmă. Nu visa la un lucru; fă-l pur şi simplu.

~ Cum îţi vezi viitorul?

~ Cum vei transforma această viziune în realitate?



14

Ascultă-ţi inima

UNA DINTRE caracteristicile fiinţei umane este că încearcă să găsească un sens al lumii înconjurătoare. Pentru a face acest lucru, aplicăm proprietăţi matematice, principiile cauzei şi efectului, raţionamente deductive, cercetări ştiinţifice, legi ale fizicii şi alte instrumente testate în timp prin care să ne dăm seama ce înseamnă şi de ce se întâmplă anumite lucruri. Cu toate acestea, există multe elemente pe care nu le-am înţeles încă şi pe care nu le putem reduce la logică sau să le punem în nişte ecuaţii. De exemplu, de ce apar coincidenţele? Ce este norocul? Karma există în realitate?

Atunci când nu putem explica ceva cu ajutorul ştiinţei sau al logicii, numim în mod instinctiv acel lucru un mister, o anomalie, un miracol, o magie sau soartă. În principiu, suntem înclinaţi să găsim un motiv pentru tot ceea ce ni se întâmplă în viaţă, chiar şi în absenţa unei explicaţii raţionale. Această dorinţă de a înţelege totul ne face nu numai să contemplăm evenimentele aleatorii din viaţa noastră, dar şi să acţionăm în funcţie de ele. Cu alte cuvinte, trebuie să fim deschişi şi să ne ascultăm inima, urmând căi neprevăzute atunci când ni se oferă ocazia – chiar dacă nu avem nici un fel de garanţii unde ne va duce acel drum. Şi acest lucru are, la rândul lui, implicaţii în ceea ce priveşte regretele: *dacă urmez această cale şi lucrurile nu merg aşa cum am sperat, voi regreta că nu am ştiut unde duce şi voi rata oare şansa de a-mi schimba viaţa?*

Am trăit un asemenea moment în timp ce mergeam pe stradă alături de prietenul meu, Barry, când aveam douăzeci şi trei de ani. Ajunsesem într-o intersecţie aglomerată, unde am văzut cum un camion intră într-o maşină parcată în faţă la Moe's, un cunoscut restaurant din oraş. Imediat m-am uitat la fata care stătea pe locul din dreapta şi care avea o privire jenată. Era întruchiparea frumuseţii: vibra, radia şi era plină de viaţă.

Poţi să-i spui dragoste la prima vedere, dacă vrei, dar am fost copleşit imediat de senzaţia puternică şi intuitivă că trebuie să-mi petrec restul vieţii alături de femeia aceea pe care nu o mai văzusem niciodată şi cu care nu mai vorbisem până atunci. Am încercat să-mi îndepărtez acest gând iraţional, dar ceva din adâncul sufletului mi-a spus că voi regreta dacă nu mă duc la ea. Dar, pe de altă parte, mă gândeam şi că voi regreta dacă mă fac de râs. Era prea târziu – eram atras de ea ca un magnet şi, în câteva momente, o salutam cordial.

Chiar când credeam că acea conversaţie s-a încheiat, a început să-mi povestească ceea ce tocmai se întâmplase. Se pare că prietena ei, care conducea maşina, era atât de încântată că prinsese un loc liber de parcare în faţa restaurantului încât îşi blocase cheia în contact – iar maşina mergea! Faţa i s-a destins în timp ce îmi povestea şi am izbucnit amândoi în râs. În acea discuţie de cinci minute, mi-am dat seama că acea fată avea ceva special şi că nu mai voiam să o las să plece niciodată. Deşi nu îmi puteam explica logic acest lucru, inima îmi spunea că pur şi simplu aşa trebuia să fie.

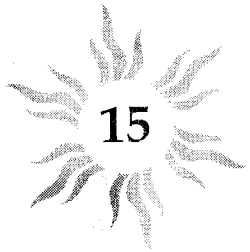
Întâlnirea s-a încheiat cu un schimb de numere de telefon. În următoarele săptămâni ne-am cunoscut mai bine, discutând la telefon, după care ne-am dat prima întâlnire chiar pe strada unde ne cunoscusem. Restul este deja istorie. Peste mai bine de douăzeci de ani, încă mai privesc înapoi şi mă întreb: literalmente mi-am cunoscut viitoarea soţie în timp ce mă plimbam aiurea pe o stradă. Fusese soarta? O întâmplare? Sau exista o explicaţie raţională? Dacă aş fi ajuns acolo cu zece minute mai devreme sau mai târziu sau dacă aş fi luat-o pe o stradă diferită ori dacă nu aş

fi ieşit deloc la plimbare, se poate să nu o fi întâlnit niciodată. Ştiu doar că sunt bucuros că, într-un final, mi-am ascultat inima.

Unele lucruri nu pot fi explicate pur şi simplu de ştiinţă sau cu ajutorul calculelor. Nu ştim totul pe lumea asta şi nici ce ne rezervă viaţa. Dar atunci când apar evenimente întâmplătoare, fii conştient nu numai de semnificaţia pe care o pot avea, ci şi de drumurile noi care ţi se deschid. Cu alte cuvinte, fii deschis la noile posibilităţi pe care nu le-ai descoperit încă şi care ţi-ar putea schimba viaţa. Ascultă-ţi inima şi vezi unde te duce acest lucru.

~ Atunci când nu ai reuşit să-ţi asculţi inima, care a fost rezultatul?

~ Dă un exemplu în care ai avut de câştigat de pe urma faptului că ţi-ai ascultat inima.



Găseşte-ţi propria voce

PRESIUNEA SOCIALĂ este pentru cei mai mulţi dintre noi o realitate implacabilă, indiferent că suntem adolescenţi sau adulţi. Acesta este motivul pentru care ne simţim obligaţi să purtăm o anumită marcă de haine, să folosim ultimele cuvinte la modă sau să acţionăm astfel încât să ne integrăm într-un grup. De asemenea, este şi raţiunea pentru care credem că este important să locuim într-un anumit cartier, să conducem un anumit tip de maşină sau să respectăm anumite politici. Dacă nu sunt confirmate, eforturile noastre de a ne conforma ne pot consuma viaţa, lăsându-ne plini de regrete.

De ce suntem atât de obsedaţi să ne amestecăm cu ceilalţi? Care este sensul să fii asemenea tuturor? Atunci când scopul nostru în viaţă este pur şi simplu să căutăm aprobarea celorlalţi, nu ne mai este foarte clar ce avem noi unic, ca indivizi. Asta mi s-a întâmplat şi mie, în clasa a şaptea. Eram tânăr, uşor de impresionat şi pierdut în peisaj. Tot ceea ce conta pentru mine era să mă integrez în mulţime şi ceilalţi să mă accepte. Făceam ceea ce făceau şi ei, spuneam aceleaşi lucruri şi propriile lor interese deveneau automat şi ale mele. Ultimul lucru pe care îl voiam era să fiu considerat diferit.

Într-o zi, profesoara de engleză m-a rugat să mai rămân puţin în clasă după terminarea orelor. Îngrozit, m-am apropiat de biroul ei imediat ce a sunat de recreaţie. „Ce am făcut, doamnă

Madden?", am întrebat-o eu timid. Doamna Madden, care avea în jur de cincizeci de ani, dar o figură extrem de tânără, mi-a răspuns: „Nu este vorba de ce ai făcut – ci de ceva ce nu ai făcut". Eram confuz. „Când am citit eseul pe care l-ai scris pentru ultima temă", a continuat ea, „m-am gândit: «Copilul acesta ar putea fi scriitor într-o zi. Are talent, dar nu este scos la suprafaţă». Dacă mă întrebi pe mine, eşti prea speriat să faci asta".

Eram năucit. „Nu ştiu ce să spun".

„Sigur că nu ştii", mi-a răspuns ea zâmbind. „Asemenea celor mai mulţi elevi de vârsta ta, îţi petreci prea mult timp încercând să fii ca toţi ceilalţi, până în punctul în care îţi pierzi undeva pe drum propria ta identitate. Este greu să te exprimi atunci când nu ştii cine eşti. Eşti diferit, eşti unic şi ai un talent special, acela de a îţi exprima foarte frumos gândurile. Nu-ţi dai seama de asta încă! De aceea aş vrea să te înscrii în clubul de scriitură şi creaţie, pe care eu îl conduc, după ore. Te va ajuta să-ţi găseşti vocea!".

Am ţinut cont de recomandarea doamnei Madden şi m-am dus la următoarea şedinţă. Habar nu aveam la ce să mă aştept. Când am intrat în încăpere, am fost puţin şocat. Copiii erau răspândiţi peste tot: unii stăteau pe scaune, alţii direct pe jos. Unul avea chiar o pernă şi îşi scosese pantofii. Toţi erau preocupaţi să scrie în jurnale, în timp ce trupa Kansas, una dintre favoritele mele la acea vreme, se auzea în fundal. Doamna Madden m-a salutat, apoi mi-a întins un jurnal şi mi-a spus să încep să scriu.

„Despre ce?", am întrebat-o eu.

„Despre ce vrei", mi-a spus ea. „Găseşte un loc pe undeva şi încearcă să închizi ochii. Inspiraţia va veni".

La început mă simţeam stupid stând acolo pe podea, cu un jurnal gol în mână şi ochii închişi. *Ce-ar fi dacă un prieten s-ar uita pe fereastră şi m-ar vedea?* „Relaxează-te", am auzit-o spunând pe doamna Madden. Am încercat să mă concentrez asupra muzicii şi asta m-a ajutat să mă calmez. Apoi, nu ştiu din ce motiv, am început să mă gândesc la unchiul meu, Joe, la a cărui înmormântare fusesem chiar în weekend-ul acela. Îl iubisem foarte mult şi îmi lipsea. Şi gata! Deodată mi-au venit o mulţime de gânduri,

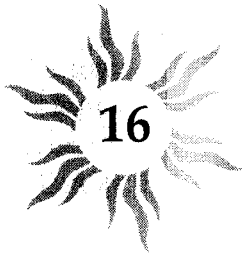
referitoare la cât de minunat era Joe, şi am început să scriu. Când am ieşit din încăpere, o oră mai târziu, scrisesem primul meu poem.

Din acel moment, chiar şi la liceu, când foarte puţini dintre prietenii mei erau de părere că poezia sau proza scurtă sunt interesante, am participat cu religiozitate la clubul de scriitură şi creaţie al doamnei Madden. M-a învăţat diverse tehnici de scriere, arta exprimării creative şi, mai presus de toate, importanţa descoperirii propriului eu, dar şi curajul de a fi eu însumi, fără regrete. Parcă o aud şi acum spunând: „Găseşte-ţi vocea autentică". Iar eu exact asta am făcut.

În loc să te conformezi la ceea ce este în jurul tău, diferenţiază-te de marea masă a oamenilor. Opune rezistenţă forţelor convenţionale şi scoate-ţi la iveală talentele ascunse. Exprimă-ţi punctul de vedere, chiar dacă nu este popular. Urmează-ţi inima şi pasiunea. Găseşte-ţi propria ta voce şi scoate la iveală potenţialul maxim.

~ Din ce punct de vedere te simți presat să te conformezi stării actuale a lucrurilor?

~ Ținând cont de asta, cum îți poți exprima totuşi punctul de vedere?



Spune-ţi punctul de vedere

Atunci când fiica mea, Jessica, a intrat la grădiniţă, am descoperit că acolo exista un program intitulat „Dincolo de cărţi", în care elevii primeau un tricou special şi felicitări din partea directorului dacă la sfârşitul anului citeau un anumit număr de cărţi. Fiindcă fata mea citea foarte mult, a fost încântată. De fiecare dată când îi citeam seara cărţi înainte de culcare, mă întreba: „Tati, ştii ce se va întâmpla în iunie?". Fără să mai aştepte să răspund, exclama: „Directorul Stevens va da mâna cu mine! Chiar va da mâna cu mine, tati!". Repeta acest lucru cu entuziasm. Până în martie, Jessica citise deja mai mult decât era necesar şi abia aştepta ceremonia de la sfârşitul anului.

În ziua marelui eveniment, Jessica a insistat să se îmbrace cu o rochiţă pe care o purta la petreceri şi cu cei mai frumoşi pantofi. Era atât de încântată! M-am dus acolo mai devreme, împreună cu soţia mea, ca să găsim nişte locuri mai bune în publiç şi să pregătim camera video pentru mult-aşteptata strângere de mână. În scurtă vreme a urcat pe scenă directoarea adjunctă şi le-a mulţumit elevilor pentru munca depusă. Apoi a informat pe toată lumea că, din nefericire, directorul Stevens a avut o problemă neprevăzută şi, prin urmare, fiecare elev în parte va da mâna cu ea. Peste sală s-a aşternut tăcerea şi fiica mea a început să plângă. Când i-a fost strigat numele, nici măcar nu a ridicat privirea în timp ce se îndrepta spre directoarea adjunctă. Era o dezamăgire majoră!

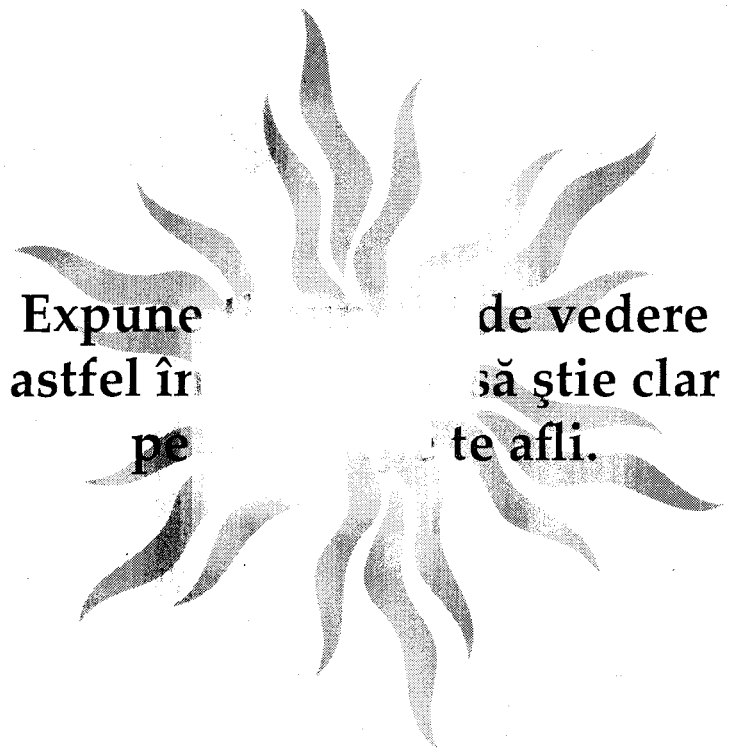
În noaptea aceea nu am putut să dorm. Ştiam cât de dezamăgită este fiica mea şi, deşi experimentarea unei mari dezamăgiri ca aceasta putea fi un moment de pe urma căruia să înveţe că viaţa mai e şi dură uneori, acum mi se rupea sufletul pentru ea. Mai mult decât orice, ţineam neapărat ca directorul Stevens să ştie cât eram de supăraţi. Dar la ce ar fi folosit? Fusese deja dezamăgită. De asemenea, nu voiam nici să pară că mă văicăresc, în special fiindcă fiica mea urma să termine şcoala elementară acolo. Dacă făceam caz de asta, aş fi putut regreta mai târziu. Dacă nu vorbeam însă, nu aş fi regretat oare şi mai mult?

În ziua următoare m-am dus să vorbesc cu directorul Stevens. Era într-o întâlnire, dar a ieşit un moment ca să asculte ce aveam de zis. După ce i-am povestit ce se întâmplase, a părut şocat – nici măcar nu-i trecuse prin minte că ritualul strângerii mâinii ar fi avut o asemenea importanţă în ochii micilor elevi. Fără să stea pe gânduri, şi-a cerut scuze în faţa celor de la întâlnire şi a mers alături de mine către sala de mese. Când am ajuns acolo, m-a rugat să i-o arăt pe fiica mea. „Este cea cu fundiţa aceea mare", i-am spus eu, indicând un colţ al camerei. Directorul s-a dus până la ea, trecând prin mulţimea de copii care se strânseseră în jurul lui.

După ce a ridicat-o de pe scaun, a îngenuncheat în faţa ei şi a spus: „Bună, Jessica, sunt directorul Stevens. Am înţeles că ai citit o mulţime de cărţi anul acesta". Fiica mea îl privea uimită, întrebându-se de unde ştie asta. „Îmi pare rău că am lipsit de la ceremonie ieri", a continuat el, „dar aş vrea să ştii că sunt foarte mândru de tine şi că mi-ar plăcea să dăm mâna". Micuţa i-a întins mâna bucuroasă, iar el a îndemnat-o să continue să citească. Până atunci, nu o văzusem niciodată atât de mândră.

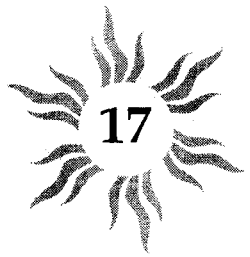
Experienţa cu directorul Stevens mi-a reconfirmat importanţa unui caracter hotărât. Dacă nu le permiţi celorlalţi să ştie ce gândeşti, nu te aştepta să citească în interiorul minţii tale. Exprimă-ţi temerile sau problemele şi eliberează-te de regretul de a lăsa emoţiile negative să se adune de-a lungul timpului.

Exprimă-ţi sentimentele şi te vei simţi mult mai autentic şi mai plin de viaţă. Spune-ţi punctul de vedere astfel încât ceilalţi să ştie clar pe ce poziţie te afli.



~ Descrie o situaţie în care ai fi putut să-ţi expui mai bine punctul de vedere.

~ Care sunt punctele pro şi contra ale acestei situaţii?



Respectă ceea ce apreciezi cel mai mult

JONGLĂM CU o mulţime de mingi în viaţă, dar atunci când cea mai mare parte dintre ele sunt în aer, unele au şanse să cadă pe alături. De exemplu, acum câţiva ani, am ratat prima zi de şcoală a copiilor mei fiindcă eram plecat din oraş cu afaceri. Până atunci, fusesem de fiecare dată prezent la deschiderea anului şcolar, acest lucru devenind chiar o tradiţie – ne trezeam devreme, le pregăteam un mic dejun delicios şi apoi le făceam o fotografie în curtea din faţa casei. Îmi notam întotdeauna această dată în calendar cu mult timp înainte, dar de această dată fusesem nevoit să mă întâlnesc neapărat cu un client.

Dacă eşti un părinte care lucrează, este nerealist să te gândeşti că vei fi prezent la toate momentele speciale din viaţa copiilor tăi. Cu toate acestea, îmi promisesem mie că voi fi prezent întotdeauna în prima zi de şcoală a copiilor mei. Când le-am spus că de data aceasta nu puteam să merg, mi s-a rupt inima. Deşi ştiam că îi dezamăgisem, mai mult decât orice eram supărat fiindcă mă dezamăgisem pe mine.

Indiferent cât de multe mingi ai în aer, trebuie să o alegi mai întâi pe cea care este cea mai importantă dacă vrei să ai o viaţă în care să nu mai fie prezente regretele. Această experienţă mi-a fost de ajuns, aşa că mi-am luat angajamentul să mă concentrez mai întâi de toate asupra familiei, căsniciei şi calităţii propriei

vieţi. Deşi uneori acest lucru era dificil, mi-am modificat programul de muncă alături de clienţi, care presupunea călătorii frecvente, şi mi-am transformat afacerea într-una care să se desfăşoare în principal în spaţiul virtual – fără să mai plec din localitate.

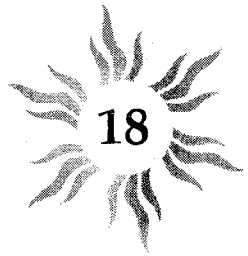
În plus, acum mă joc fotbal cu fiul meu, după orele de şcoală, exersând pasele, sau merg cu fiica mea la şedinţele de chitară electrică, particip la majoritatea evenimentelor de familie şi mă ocup şi de treburile casei. Şi mă duc şi cu cei mici la începerea anului şcolar. Se bazează pe mine să le fac omletă dimineaţa şi să îi filmez la şcoală.

Fiecare dintre noi avem un set de valori personale care ne ajută să trecem prin viaţă, însă uneori aceste valori intră în conflict şi trebuie să luăm decizii mai dificile. În aceste situaţii trebuie să te întrebi: „Ce contează cel mai mult?". Acest lucru te va obliga să îţi stabileşti priorităţile, astfel încât în topul listei să fie cele mai importante valori. Deşi întregul set de valori este important – de exemplu, păstrarea eticii muncii, independenţa financiară, onorarea angajamentelor, fericirea, condiţia fizică sau petrecerea timpului alături de familie – ideea este să te gândeşti care ar fi cea mai mare prioritate pentru tine. Odată ce ştii răspunsul, poţi fi nevoit să faci unele schimbări dificile în viaţa ta, care ar putea presupune sacrificarea unei priorităţi în favoarea alteia. Într-un final, totuşi, nu vei privi niciodată în urmă cu regrete dacă ţii cont de ceea ce valorizezi cel mai mult în viaţă.

Resp al pe care
în

~ Ce sau cine este prioritatea de top în viața ta?

~ Există situații în care această prioritate intră în conflict cu altele şi, dacă da, cum rezolvi problema?



Urmăreşte-ţi fericirea

FIECARE DINTRE noi avem un loc în această lume unde ne simţim mai fericiţi şi mai plini de energie. Când te afli acolo, ştii acest lucru, fiindcă te simţi cel mai bine pur şi simplu pentru faptul că eşti acolo. Aşa mi s-a întâmplat mie când am ajuns prima dată în San Diego, la vârsta de douăzeci şi unu de ani. Vremea era perfectă, plajele erau minunate, iar moda era una pe care aş descri-o pur şi simplu „casual, dedicată surferilor" – şorturile şi papucii erau tot timpul în vogă şi considerate o îmbrăcăminte acceptabilă oriunde te duceai. Ca bonus, puteai schia la doar două ore distanţă. Puteai schia şi înota practic în aceeaşi zi. Mă gândeam tot timpul: „Sper să locuiesc aici într-o zi".

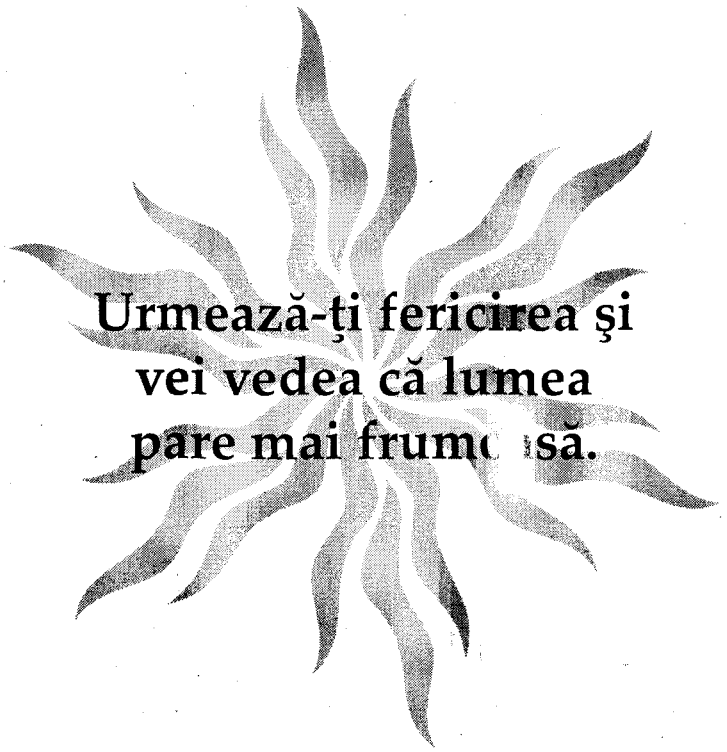
Aşa cum era de aşteptat, am ajuns în San Diego ca să-mi caut fericirea. Acolo mi-am terminat studiile şi în acea perioadă m-am şi căsătorit, mi-am început cariera şi am petrecut momente de neuitat alături de prieteni. Atât eu, cât şi soţia mea simţeam că ne-am găsit locul. Dar abia după ce ne-am mutat de acolo ne-am dat seama foarte clar de acest lucru. Deşi mutarea ne-a permis să ne concentrăm asupra scopurilor noastre profesionale şi să ne revenim din punct de vedere financiar, ne gândeam tot timpul să ne întoarcem în California.

La sfârşitul lunii septembrie, după ce fusesem plecaţi aproape opt ani, am ajuns la concluzia că e timpul să ne întoarcem în San Diego, locul nostru favorit. Ne lipsea foarte mult şi ştiam că e

locul unde vrem să ne creştem copiii. Cu toate acestea, aveam câteva temeri reale. Ne puteam permite? Ne puteam găsi de lucru acolo? Ne-ar mai fi plăcut oare la fel de mult ca înainte? Singurul lucru de care eram siguri era că ne doream cu siguranţă să stăm acolo şi că, dacă nu o făceam mai repede, ne-ar fi părut rău tot restul vieţii. După ce am cântărit argumentele pro şi contra, am decis să ne scoatem casa la vânzare în următoarea dimineaţă, de dragul de a ne urma fericirea.

Nici nu ne trecea prin cap ce avea să se întâmple a doua zi: evenimentele de la 11 septembrie 2001. Deodată, vinderea casei şi o schimbare majoră în viaţă păreau o idee proastă. Dar, deşi eram deziluzionaţi, acest lucru ne-a ajutat să vedem foarte clar ce trebuie să facem. Dacă ar fi fost să căutăm un moment în care să ne urmăm fericirea, atunci cu siguranţă că acel moment era chiar atunci, când simţeam că totul se năruie în jurul nostru. Am decis să ne ţinem de planul nostru şi să ne vindem casa. Spre surprinderea noastră, s-a vândut într-o săptămână. Din nefericire, cei care o cumpăraseră tocmai pierduseră pe cineva drag în tragedia de la World Trade Center. După doar o lună, eram înapoi în San Diego, un loc pe care nu mai aveam intenţia să îl părăsim curând.

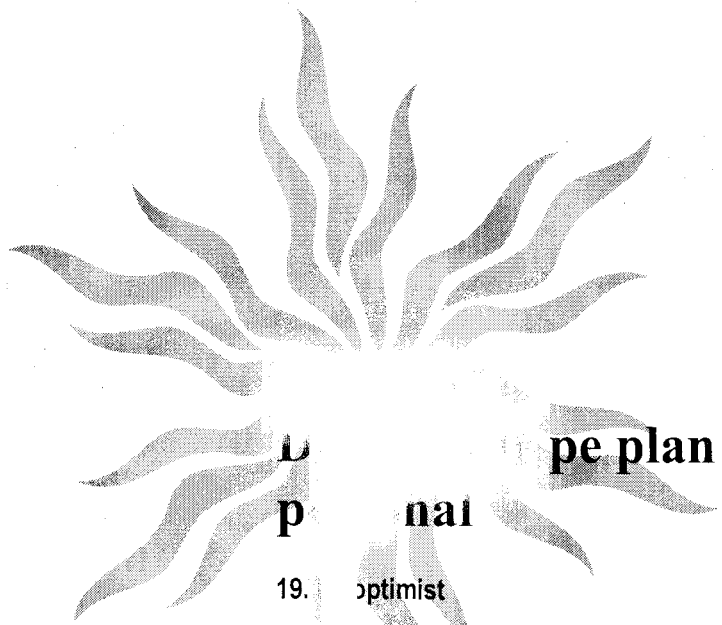
Atunci când îţi urmezi fericirea, te angajezi să ai o viaţă în care să te simţi plin de energie şi de inspiraţie. Asta nu înseamnă neapărat să te muţi în alt oraş sau să faci o schimbare radicală în viaţa ta, ci pur şi simplu să-ţi urmezi inima pentru a fi fericit. Indiferent că este vorba despre un loc de muncă nou în compania la care ţi-ai dorit dintotdeauna să lucrezi, de o relaţie pe care ai vrea să o aprofundezi sau urmărirea unui vis pe care îl lăsasei pe plan secund, merită să lupţi pentru a fi fericit. Urmează-ţi fericirea şi vei vedea că lumea pare mai frumoasă.



Urmează-ți fericirea și vei vedea că lumea pare mai frumoasă.

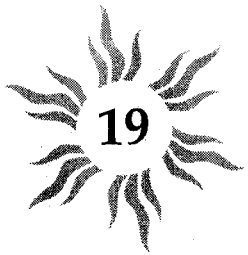
~ Cum vei încerca să fii fericit în următoarele treizeci de zile?

~ Ce provocări vei întâmpina și cum le vei depăși?



L pe plan
p nal

19. optimist
20. Ai încredere în puterea ta interioară
21. Ieşi din propria zonă de confort
22. Depăşeşte obstacolele
23. Lărgeşte-ți perspectiva culturală
24. Identifică-te cu un mentor



Fii optimist

ÎNCĂ DE LA o vârstă fragedă, suntem învăţaţi că este important să câştigi. Dar de cele mai multe ori punem o presiune prea mare asupra noastră pentru a avea succes, până în punctul în care putem da greş cu uşurinţă. De exemplu, dacă te-ai dus vreodată la un interviu pentru un nou loc de muncă sau ai încercat să fii cooptat într-o echipă, gândeşte-te la întrebările care ţi-au trecut prin minte în acele momente. *Dacă nu mă plac? Dacă încurc totul? Dacă sunt şi alţi candidaţi, mai calificaţi şi mai bine pregătiţi? Dacă aleg pe altcineva?* Aceste gânduri negative ne conferă un dezavantaj competitiv, fiindcă atenţia noastră este concentrată pe ceea ce poate merge prost şi nu pe desfăşurarea corectă a lucrurilor.

Dacă permitem ca temerile şi îndoielile să ne acapareze, este foarte simplu să fim nervoşi şi copleşiţi de situaţie. În cazurile extreme, gândul că nu putem avea succes ne face să credem că nici măcar nu ar mai trebui să încercăm. Cu alte cuvinte, dacă nu ne asumăm riscul de eşec, atunci ştim că nu putem da greş. Deşi, la nivel intuitiv, acest lucru este adevărat, este valabil şi reversul: dacă nu ne asumăm riscul de eşec, atunci nu ne vom oferi niciodată şansa de a avea succes. În fiecare dintre cazuri, rezultatul este reprezentat de regrete referitoare la ceea ce am fi putut avea, la ceea ce ar fi trebuit să avem sau la ceea ce ar fi trebuit să facem – dar numai dacă am fi avut mai multă încredere în propriile forţe sau am fi fost mai dispuşi să încercăm.

Îmi amintesc de momentele în care jucam în al treilea sezon din Liga Mică de baseball şi tatăl meu – care era şi antrenorul echipei – m-a întrebat dacă nu vreau să arunc.

„Adică de-adevăratelea?", am întrebat eu.

„Da, într-un joc real", a răspuns el.

„Dar nu am mai aruncat până acum", am spus eu.

„Da, e-adevărat. Aşa că va fi o ocazie extraordinară să capeţi ceva experienţă", a spus el. „O să îţi arăt cum să faci, după care vom exersa până când va ieşi bine".

I-am spus că planul suna bine, deşi în interiorul meu eram înspăimântat.

În următoarele săptămâni, tatăl meu mi-a predat lecţii de aruncare la baseball. În efortul lui de a-mi înlătura temerile, m-a întrebat: „Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla?"

După ce m-am gândit puţin, am răspuns: „Aş putea da pe lângă cu bâta de baseball sau aş putea rata zece lovituri şi atunci am pierde meciul".

Tatăl meu mi-a răspuns: „Dacă ăsta e cel mai rău lucru care se poate întâmpla, atunci nu ştiu ce te opreşte să încerci. Nu vei şti niciodată cât de bun eşti dacă nu încerci".

Ştiam că are dreptate, şi totuşi nu eram sigur pe mine.

Ziua în care am debutat ca aruncător a fost un eşec total. În adâncul sufletului voiam cu adevărat să arunc, dar în mintea mea nu exista decât potenţialul dezastru. În maşină, în drum spre meci, l-am rugat pe tata să oprească puţin. „Cred că mi se face rău", am spus eu. A oprit maşina pe marginea drumului şi m-a scos afară să iau puţin aer.

Când am început să mă simt puţin mai bine, m-a întrebat: „Îţi mai aminteşti de primul an în Liga Mică, când ai învăţat cum să ţii în mână o bâtă de baseball?".

„Oarecum", am spus eu.

„Ei bine, ai încredere în mine când îţi spun că timp de mai multe săptămâni ai refuzat chiar şi să îţi pui casca pe cap", mi-a spus el. „Voiai să ajungi la bază, dar erai extrem de speriat să loveşti mingea".

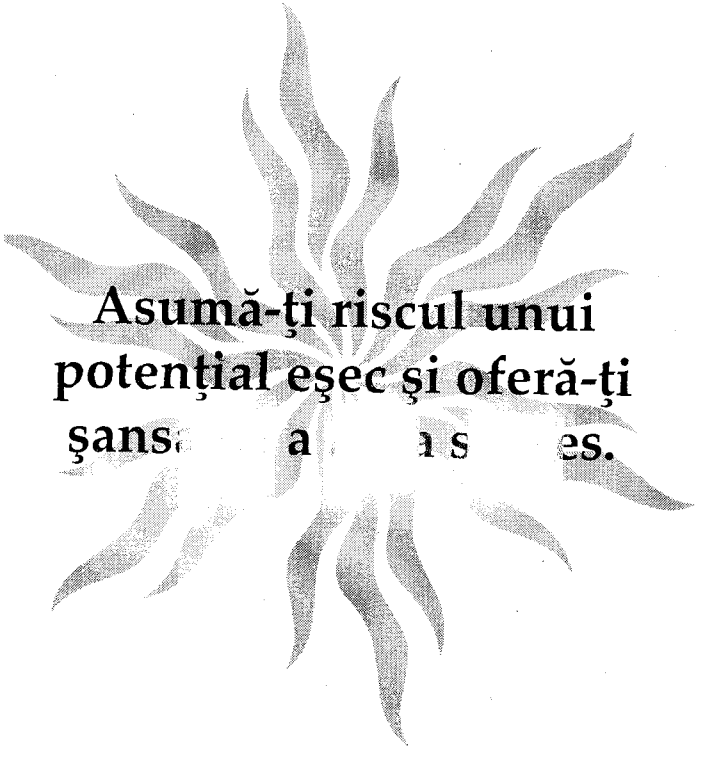
Am început să-mi aduc aminte treptat de această experienţă. „Îmi amintesc acum. Mi-ai spus ceva legat de apropierea de platou", am spus eu.

„Da", a răspuns tatăl meu, în timp ce spuneam la unison: „Nu poţi da o lovitură până când nu te apropii de platou". Am râs amândoi; apoi, mi-a zis: „Ce-ai spune să schimbăm şi să spunem: «Nu îi poţi învinge până când nu ieşi pe teren şi începi să arunci?".

Şi am rezonat la asta – dacă nu încercam, nu aş fi ştiut niciodată cât de bun pot fi.

Deşi echipa adversă a fost destul de bună în ziua aceea, am reuşit să dau câteva lovituri. După aceea, am fost pe post de aruncător tot restul carierei mele din Liga Mică. Deşi în liceu nu am mai jucat, experienţa a fost distractivă şi mi-a întărit încrederea în mine. Acum îl învăţ pe fiul meu să joace, iar el s-a dovedit a fi un aruncător foarte bun.

Nu pica în capcana evitării riscului de eşec şi obişnuieşte-te să îţi oferi şansa de a avea succes. Ai încredere în tine şi în abilităţile tale. Dă de fiecare dată ce ai mai bun în tine. Acordă-ţi credit să încerci şi vezi ce anume se întâmplă. Indiferent de rezultat, nu vei regreta niciodată că ai avut curajul să încerci.



~ Ce anume ai evitat să faci la un moment dat fiindcă ţi-era teamă să nu dai greş?

~ Care ar fi cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla dacă ai da greş?

Ai încredere în puterea ta interioară

FIECARE DINTRE noi suntem capabili să realizăm mai mult decât credem că este posibil. Chiar dacă am trecut prin perioade mai dificile în viaţa personală, am avut termene de finalizare foarte strânse pentru diverse proiecte şi scopuri de performanţă foarte înaltă la locul de muncă sau a trebuit să lucrăm mai mult la un moment dat, uneori putem face ceea ce la prima vedere pare imposibil atunci când ne propunem acest lucru şi ne depăşim propriile limite. Dar dacă nu avem încredere în puterea noastră interioară, putem începe să evităm provocările şi să nu ne dăm seama care este adevăratul nostru potenţial sau chiar să renunţăm la propriile noastre visuri – şi toate acestea pot fi surse de regret. Într-un final, totul se reduce la a crede sau nu în noi şi în capacităţile noastre.

Iată un exemplu relevant: acum câţiva ani, mi-a venit ideea nebunească să alerg la maraton. Mai întâi de toate, vreau să precizez că nu sunt un alergător pe distanţe mari. De fapt, nu prea alerg deloc – în cel mai bun caz, într-o lună pot alerga câţiva kilometri la fiecare două săptămâni. Plus că alerg foarte, foarte încet. Aşa că atunci când m-am înscris la Maratonul Rock'n'Roll, cu doar câteva luni înainte de cursă, se poate presupune că eram naiv să-mi imaginez că aş fi putut alerga 42 de kilometri.

Planul meu de antrenament era simplu: să alerg mai mult decât alergam în acel moment. În timpul primei săptămâni, am făcut în fiecare zi o serie de alergări scurte. Apoi, la sfârşitul săptămânii, am decis să-mi testez rezistenţa, alergând 12 kilometri. Suficient să spun că după 7 kilometri simţeam că mor. În următoarele zile mă durea fiecare părticică a corpului şi abia mai puteam să merg. Fără să mai stau pe gânduri, am renunţat la ideea maratonului. Unii oameni sunt alergători nativi, însă eu nu eram. M-am convins singur că nu era pentru mine. De fapt, nici nu m-am mai gândit la cursă până în noaptea de dinaintea începerii ei. După ce am petrecut seara alături de prieteni, care glumeau că m-am înscris la un maraton la care nu voi alerga niciodată, m-a copleşit o senzaţie de vină şi remuşcare – îmi propusesem o mare provocare şi apoi am dat înapoi fiindcă nu credeam că pot face acel lucru. Am adormit cu acest gând copleşitor în minte.

În dimineaţa următoare m-am sculat la cinci şi jumătate, fără să-mi fi pus ceasul să sune. Cum stăteam eu acolo în întuneric, mi-au trecut prin minte două întrebări: (1) *Voi regreta că nu am participat la această cursă?* şi (2) *Dacă nu aş fi renunţat la cursă, o puteam oare termina?* Cu siguranţă că lipsa antrenamentelor, faptul că nu eram deloc în formă şi că stătusem cu o noapte înainte până târziu cu prietenii nu reprezenta cea mai bună reţetă pentru succes. Dar ca în memorabila scenă din pelicula *Forrest Gump,* am avut deodată inspiraţia să încep să alerg. Mi-am luat imediat încălţămintea de jogging şi un tricou vechi şi am plecat spre locul unde se desfăşura cursa.

Prima jumătate a maratonului am parcurs-o încântat că fac ceva atât de ridicol. Cu toate acestea, la scurtă vreme eram epuizat. Ritmul meu natural, încet, devenise şi mai lent, în aşa hal încât o femeie în vârstă, care mergea foarte încet, cu ajutorul unui baston, m-a depăşit. În acel moment m-am gândit că fie renunţ, fie găsesc puterea interioară să merg mai departe. Îmi era rău de la stomac şi eram ameţit. Dar şi cu ultima fărâmă de energie la care puteam apela, mi-am forţat picioarele să alerge

mai repede şi mi-am spus că voi regreta dacă nu merg mai departe. Deşi mi-a luat şase ore şi treisprezece minute să termin cursa – de două ori mai mult decât în cazul majorităţii participanţilor – am reuşit să-mi ating scopul şi să trec linia de sosire.

Să alergi la un maraton fără să te fi antrenat în prealabil nu este cea mai inteligentă idee din lume. Dar experienţa mi-a dovedit că atunci când avem încredere în forţa noastră interioară, orice este posibil. De asemenea, mi-a arătat că pot fi evitate potenţiale surse de regrete, cum ar fi faptul că ne subestimăm, cedăm prea repede sau nu realizăm ceea ce ne-am propus. Atunci când te confruntă cu o provocare dificilă sau cu o oportunitate ce pare greu de atins, nu uita că fiecare dintre noi avem capacitatea de a ne depăşi limitele şi temerile. Ai încredere în tine şi în abilităţile tale şi, mai presus de toate, fii încrezător în puterea ta interioară.

~ Numeşte o provocare sau o situaţie dificilă cu care te confrunţi chiar acum.

~ Cum să ai încredere că puterea ta interioară te va ajuta să treci de ele?

Ieşi din propria zonă de confort

CEI MAI mulţi oameni nu savurează oportunitatea de a se afla, ei sau ceilalţi din jur, în situaţii neconfortabile. Tim Haggstrom este puţin diferit, în sensul că trăieşte pentru asta. Jobul lui este să predea cursuri de mers pe frânghii suspendate, astfel încât participanţii să îşi poată înfrunta cele mai ascunse temeri şi nelinişti, în timp ce sunt suspendaţi undeva la 10-15 metri înălţime. Exerciţiile provocatoare în aer liber pe care le ţine – fiecare dintre ele fiind concepute pentru a susţine dezvoltarea personală – îi face pe oameni să iasă din propria zonă de confort şi îi impulsionează să îşi schimbe în bine comportamentul.

Tim crede cu tărie că propriul comportament nu se schimbă dacă vei continua să faci exact ceea ce ai făcut întotdeauna şi rămâi în mediul izolat de până atunci. Acest lucru are implicaţii directe în ceea ce priveşte regretele. De exemplu, dacă rămâi întotdeauna în zona de confort, cum te poţi dezvolta astfel încât să-ţi atingi potenţialul maxim? Mai mult, dacă nu reuşeşti să ieşi din această zonă de confort, poţi ajunge să ai o aversiune faţă de risc şi regrete din cauza faptului că te simţi axfisiat, plictisit de viaţă şi să te mulţumeşti cu ceea ce ai.

Pe de altă parte, poate fi o experienţă înspăimântătoare să ieşi din zona de confort. Însă Tim afirmă că a-ţi înfrunta direct teama este singura modalitate de a te dezvolta realmente, de a avea respect de sine şi de a observa o schimbare reală de comportament.

Aşadar, cum putem aplica acest lucru în practică? Imaginează-ţi că escaladezi un stâlp de telefon înalt de nouă metri. Apoi trebuie să-ţi ridici uşor corpul până când ajungi în vârf – nu uita, e distanţă mare până la pământ. Următoarea provocare este să încerci să tragi un clopot care este agăţat chiar deasupra ta. Deşi sunt asiguraţi prin centuri de siguranţă, cei mai mulţi sunt foarte speriaţi.

Participarea la o asemenea acţiune poate ridica mai multe probleme, în funcţie de fiecare persoană în parte, cea mai evidentă fiind teama de înălţime. Dar, dincolo de asta, din această experienţă pot deriva câteva metafore puternice, multe dintre ele având legătură cu regretele pe care le-ai avut până atunci în viaţă. În cazul de faţă metaforele pot fi „cățăratul îndelung ca să ajungi în vârf", „să te lupţi să treci de vârf" (imediat ce ai ajuns acolo) şi „să faci o săritură". După participarea la acest curs, participanţii îşi pot recunoaşte temerile şi regretele, dar şi să-şi facă planuri astfel încât să poată merge mai departe.

Deşi rolul lui Tim este să faciliteze experienţele personale provocatoare, care îi scot pe oameni din zona în care se simt confortabil, el este în acelaşi timp hotărât să se pună în mod frecvent pe el însuşi în situaţii similare, pentru a se asigura că şi-a învins temerile şi a scăpat de regretele pe care le-a avut până atunci. „Cel puţin o dată pe an mă asigur că fac ceva provocator", spune Tim cu sinceritate. „Anul trecut am făcut caiac extrem, cu doi ani înainte am fost la skydiving şi escaladă pe stâncă, iar înainte de asta am călătorit cu balonul şi am făcut scufundări". Tim recunoaşte că în prezent se concentrează pe dorinţa de a vorbi mult mai cursiv în faţa unui public, ceea ce, în opinia sa, este cel mai înfricoşător lucru pe care l-a făcut vreodată.

Dacă reuşeşti să ieşi din zona de confort, vei avea oportunitatea de a-ţi valoriza mai mult propria persoană şi de a scăpa de regretele din trecut. Dă-ţi seama de faptul că înfruntarea propriilor temeri este soluţia modificării comportamentului, indiferent că e vorba despre un curs de mers pe frânghii suspendate sau de viaţa reală. Ia iniţiativa de a te confrunta cu propriii demoni şi

observă modul în care reacţionezi. Ce anume ai putut vedea la tine? Ce ai învăţat din aceste experienţe? Ieşi din zona în care te simţi confortabil şi vei vedea o nouă latură a ta.

~ Dă exemplu de o situație care te-a scos din zona ta de confort.

~ Ce temeri ar trebui să ai ca să te confrunți cu o astfel de situație?

Depăşeşte obstacolele

VIAŢA SE aseamănă întrucâtva cu o cursă presărată cu obstacole. Pe măsură ce încercăm să ne îndeplinim scopurile, inevitabil ne apare câte ceva în cale. Uneori este vorba despre un zid insurmontabil; alteori este ceva mai mic, care ne încetineşte ritmul sau ne face să o luăm într-o direcţie nouă. De fiecare dată când întâlnim câte un obstacol, trebuie să determinăm care este cea mai inteligentă abordare prin care să depăşim acel obstacol fără să ne pierdem din vedere scopurile. Dacă nu reuşim să trecem peste el – în special atunci când aşteptările sunt mari – atunci cu siguranţă că vom regreta.

Eu aşa m-am simţit atunci când am încercat să depăşesc obstacolul final în ceea ce privea educaţia şcolară: un proiect de cercetare de peste o sută de pagini, cu o prezentare susţinută în faţa unui grup de profesori. Proiectul era conceput să fie finalizat în cel puţin un an, dar eu trebuia să-l termin în trei luni dacă voiam să respect termenul de absolvire a studiilor. Dacă nu l-aş fi terminat, trebuia să mai aştept încă un an şi să plătesc taxele şcolare aferente. Mai mult, aveam şi un job nou, care era condiţionat de absolvirea studiilor dacă voiam să rămân acolo. Dacă nu finalizam proiectul în trei luni, nu aş fi absolvit, nu mai aveam nici loc de muncă şi m-aş fi confruntat cu o mulţime de regrete.

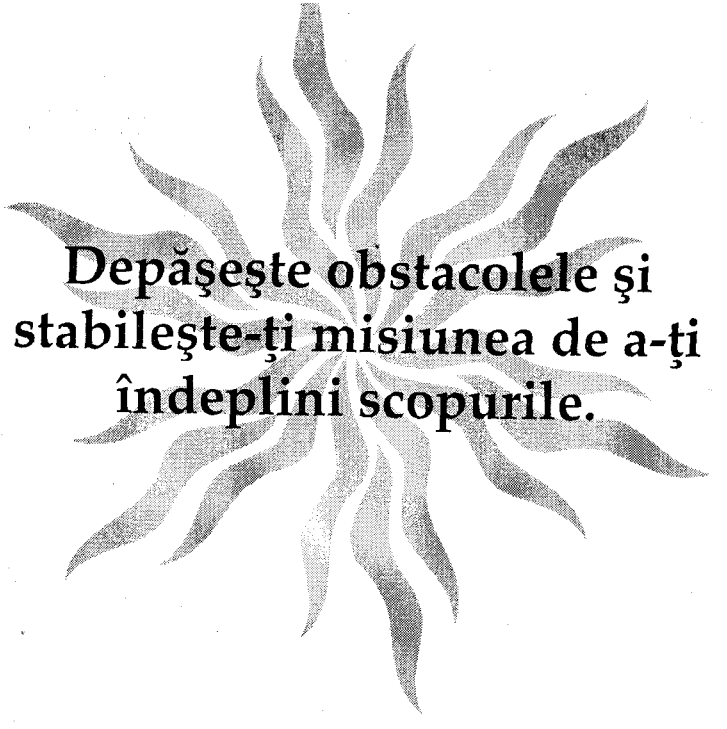
În acest caz, cel mai mare obstacol cu care mă confruntam era în principal timpul – sau cel puţin eu aşa credeam. Când i-am arătat profesorului coordonator planul prin care urma să finalizez

proiectul în trei luni, reacţia sa imediată a fost: „Va fi o sarcină imensă să duci proiectul la bun sfârşit. Nu vei reuşi sub nici o formă". Se părea că acest consultant, care ar fi trebuit să mă susţină, se transformase şi el într-un obstacol. Pentru a le depăşi pe toate, am petrecut următoarele trei luni lucrând asiduu pentru a-mi termina proiectul, asigurând săptămânal profesorul că lucrurile merg conform planificării, în ciuda reticenţei sale de a mă sprijini pe parcursul procesului. Literalmente în ultima zi în care îl puteam depune, l-am terminat de scris şi eram pregătit să-mi susţin prezentarea în faţa comisiei de examinare.

La eveniment au luat parte şi colegi de an şi câţiva prieteni apropiaţi, dar şi părinţii mei, care călătoriseră o distanţă foarte lungă ca să se afle alături de mine şi să mă sprijine moral. Cu câteva momente înainte să înceapă prezentarea, profesorul coordonator m-a luat deoparte şi mi-a spus că părinţii mei nu au voie să stea în sală pe parcursul sesiunii. Când l-am întrebat de ce, mi-a răspuns că nu se obişnuieşte ca rudele să participe la prezentare, deşi nu era totuşi o politică oficială. Chiar când credeam că singurul obstacol care mai rămăsese era susţinerea prezentării, apăruse încă unul. Deşi aş fi vrut să protestez, ştiam că aş regreta dacă acest lucru ar fi influenţat în mod negativ evaluarea pe care urmau să mi-o facă profesorii. Astfel că am ales să depăşesc obstacolul fără să mai comentez, concentrându-mă în întregime pe ceea ce urma să fac. O să spun totuşi că faptul că îi ştiam pe părinţii mei aşteptând după uşă, cu urechile ciulite, m-a inspirat cu siguranţă.

În următoarele două ore am prezentat proiectul la care lucrasem şi am răspuns la întrebările nesfârşite pe care mi le adresau membrii comisiei. Apoi, după ce au deliberat un timp care părea să nu se mai termine, m-au informat că am trecut. Am avut o senzaţie pe care nu o voi uita niciodată – într-un final depăşisem toate obstacolele care îmi apăruseră în calea către îndeplinirea scopului, dar şi acest punct de reper în ceea ce priveşte propria educaţie. Mai am încă fotografia în care am surprins acel moment şi în care aveam un zâmbet mare pe faţă.

Obstacolele cu care ne confruntăm în viaţă nu sunt întotdeauna uşor de depăşit. Ele reprezintă o modalitate de a ne testa determinarea, rezistenţa, perseverenţa şi voinţa. Refuză să laşi ceva să stea în calea îndeplinirii obiectivelor pe care ţi le-ai stabilit, atât în viaţa profesională sau şcolară, cât şi în cea personală. Nu lua în seamă negativiştii şi concentrează-te pe finalizarea jocului. Fii tenace, rezistent şi strategic. Depăşeşte obstacolele şi urmăreşte-ţi misiunea de a-ţi îndeplini scopurile.



Depăşeşte obstacolele şi stabileşte-ţi misiunea de a-ţi îndeplini scopurile.

~ Care este cel mai important scop pe care îl ai acum şi care sunt obstacolele care îţi stau în cale?

~ Cum le vei depăşi?

Lărgeşte-ţi perspectiva culturală

MAI MULT ca niciodată până acum, zicala „Ce mică e lumea!" se dovedeşte a fi foarte adevărată ţinând cont că suntem cu toţii conectaţi la nivel global. Indiferent că este vorba despre politică, probleme de mediu, conflicte militare, tehnologie sau economie, ştim din ce în ce mai mult ce se întâmplă în cealaltă parte a lumii – lucruri care pot avea un impact real şi imediat asupra vieţii noastre. Dar în ciuda faptului că toată lumea îşi dă seama că suntem o comunitate globală, lentilele prin care îi privim pe ceilalţi, obiceiurile şi modul lor de viaţă sunt mai degrabă limitate. De exemplu, mulţi pretindem că celebrăm diversitatea culturală, dar cunoaştem doar la nivel superficial cultura pe care o celebrăm. Din acest punct de vedere, perspectiva pe care o avem este una mioapă, putându-se transforma într-un motiv de regrete ulterioare.

Acum este momentul să ne lărgim perspectiva asupra diversităţii culturale ca parte a evoluţiei noastre, de cetăţeni ai lumii. Deşi acest lucru poate fi făcut, parţial, prin călătorii sau studii în străinătate, este la fel de simplu să preluăm iniţiativa de a ne lărgi conştientizarea referitoare la diversele culturi care se află în imediata noastră apropiere. De exemplu, doi colegi de-ai mei, Joe şi Susie, aveau un ritual la care apelau de mult timp, cu un grup de prieteni proveniţi din medii culturale diferite, în care celebrau fiecare tradiţiile şi sărbătorile celorlalţi, pe tot parcursul anului. Asta presupunea să afle mai multe detalii despre diverse

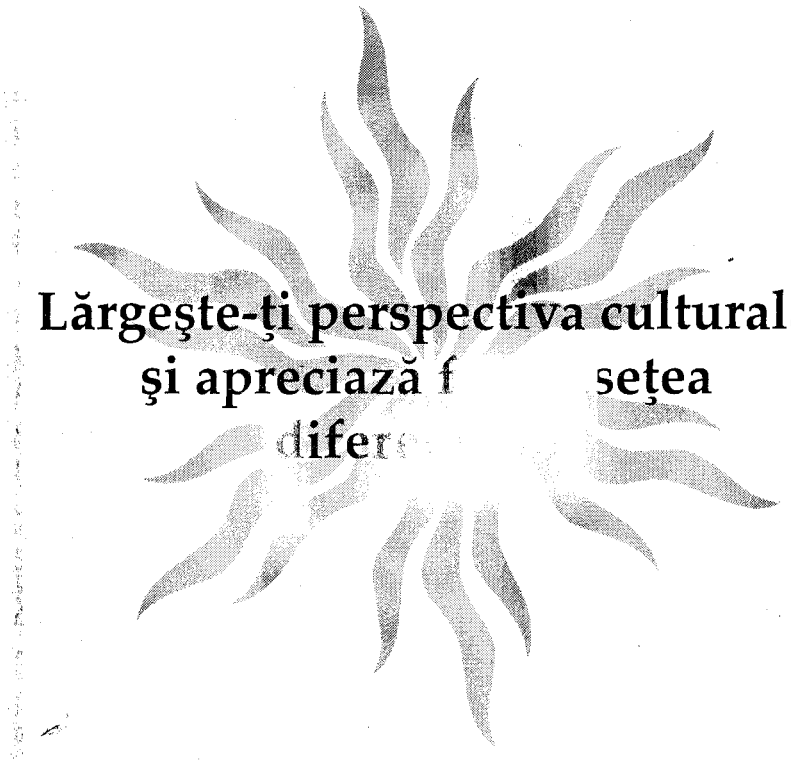
convingeri religioase şi chiar să viziteze locurile de închinăciune aferente.

Ca o extensie a acestui proces, într-unul din ani, Joe şi Susie au decis să organizeze „o reuniune internaţională", în care toţi prietenii să aducă feluri de mâncare reprezentative pentru moştenirea lor culturală. De asemenea, tuturor li s-a cerut să pregătească o listă cu detalii interesante despre cultura lor de origine, pe cartonaşe pe care să le pună lângă farfurii. La sfârşitul serii, membrii grupului şi-au dat seama că în rândul lor erau reprezentate peste douăzeci de culturi şi că avuseseră cu toţii ceva de învăţat din acea experienţă.

Reuniunea internaţională a avut un asemenea succes încât toată lumea care a participat a fost de acord să o transforme într-un eveniment lunar, prin rotaţie, în care familia-gazdă să aleagă tema culturală şi să fie responsabilă cu o cină culturală creativă, dar şi cu o experienţă din care grupul să înveţe. În primul an, Joe, Susie şi prietenii lor au gustat preparate tradiţionale din India, Corea, Brazilia, Suedia, Orientul Mijlociu, Ghana, Croaţia, Maroc, Belgia, Jamaica, Bangladesh şi Singapore. De asemenea, au învăţat cântece, dansuri, folclor, istorie şi alte informaţii interesante despre aceste culturi unice.

Iniţiativa lui Joe şi a lui Susie de a-şi împărtăşi obiceiurile culturale şi sărbătorile cu prietenii continuă să aibă rezultate pozitive: mai multă educaţie, mai puţină ignoranţă, o apreciere din ce în ce mai mare pentru ceea ce îl face diferit pe fiecare şi foarte multă distracţie. De asemenea, relaţia lor de prietenie s-a consolidat, fiind un lucru plăcut şi pentru adulţi, şi pentru copii.

Nu trece prin viaţă cu ochelari de cal. Evită regretele aduse de faptul că nu ştii nimic despre diferenţele culturale, formându-ţi propriile opinii despre diverse culturi, prin observare şi experienţe directe, fără să te bazezi pe stereotipuri şi mituri. Fii curios şi fă-ţi timp să îi vezi pe ceilalţi dintr-o perspectivă diferită. În plus, dă-ţi seama că modul în care tu percepi diferenţele culturale este doar un singur punct de vedere. Extinde-ţi perspectiva culturală şi apreciază frumuseţea diferenţelor.



Lărgeşte-ţi perspectiva culturală şi apreciază f sețea diferi

~ *Cum îți vei lărgi perspectiva culturală?*

~ *Cum vei afla mai multe despre persoanele diferite din punct de vedere cultural?*

Identifică-te cu un mentor

VIAŢA NU vine cu un manual care să îţi prezinte instrucţiunile de folosire. Nu există informaţii detaliate, nici linii telefonice speciale deschise non-stop şi nici tipare pe care să le urmăreşti pentru a avea succes din punct de vedere financiar, pentru a avea o căsnicie fericită şi pentru a fi competent la nivel social sau mulţumit de propria ta persoană. Fără o direcţie clară în viaţă, putem deveni cu uşurinţă frustraţi, pierduţi, fără scopuri, descurajaţi sau blocaţi în rutină – toate aceste aspecte putând fi eventuale surse de regrete. Aşadar, cum evităm această capcană şi sentimentele de regret aferente şi cum încercăm să ne îndeplinim scopurile?

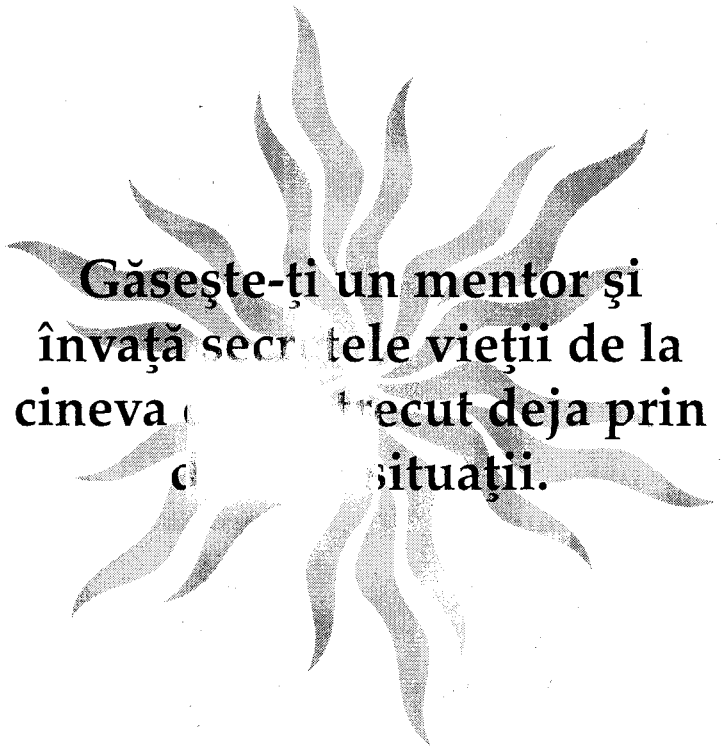
Dincolo de faptul că înveţi din încercări şi greşeli, din asumarea riscurilor şi de pe urma creativităţii, o strategie viabilă, uşor de pus în practică, este să te identifici cu un mentor – cineva care poate fi un ghid de încredere, un sfătuitor şi un consilier. Mentorii îţi oferă cunoştinţe, te ajută să îţi dezvolţi abilităţile şi te învaţă cum să eviţi regretele în viaţă. Fac lumină în ceea ce priveşte imaginea de ansamblu asupra vieţii şi îţi împărtăşesc detalii legate de modul în care au ajuns acolo unde se află. Te ajută să relaţionezi şi îţi deschid uşi noi. Îţi spun trucuri din interior şi te îndrumă atunci când te-ai blocat într-un punct mort sau când eşti confuz. Te consiliază şi îţi prezintă perspective noi din care să vezi o problemă. Nu în ultimul rând, mentorii îţi pot accelera procesul de învăţare şi să reducă astfel ambiguitatea care te înconjoară.

Pentru mine, un mentor extraordinar a fost Ken Blanchard, un cunoscut autor şi orator, pe care l-am întâlnit la începutul carierei mele. Când eram la facultate, am văzut un filmuleţ în care vorbea despre principiile cheie ale cărţii sale, *The One Minute Manager*, şi, după aceea, am fost inspirat să aplic pentru o poziţie de stagiar în compania sa, timp în care îmi terminam şi studiile. La vârsta de douăzeci şi unu de ani, am intrat în firmă cu un program part-time, câştigând aproape patru dolari pe oră. Dar ceea ce am învăţat de la Ken valorează mult mai mult decât aş putea eu evalua vreodată printr-un preţ. M-a învăţat să văd potenţialul fiecărei fiinţe umane şi să am o imagine clară asupra viitorului. Mi-a arătat cum să mă concentrez astfel încât să îi fac pe oameni să procedeze aşa cum trebuie şi nu să îi pândesc să văd dacă fac ceva greşit. De asemenea, m-a învăţat că trebuie să celebrez micile victorii din viaţă şi că modestia nu înseamnă că am o părere proastă despre mine, ci că mă gândesc la mine mai puţin. Pe scurt, m-a învăţat unele dintre secretele unei vieţi lipsite de regrete.

Ken m-a luat la un moment dat într-o şedinţă a consiliului director al companiei, pentru a avea ocazia să învăţ, şi m-a aşezat la masă alături de toţi directorii. În loc să mă poziţioneze ca tânăr stagiar, care avea pur şi simplu rolul de observator, m-a făcut să mă simt că fac parte din echipă din acea zi şi m-a încurajat să particip în mod activ la şedinţe. Acest lucru m-a ajutat să am o încredere mai mare în forţele proprii şi i-a făcut pe ceilalţi membri ai grupului să mă trateze ca pe unul de-al lor, chiar dacă aveam jumătate din vârsta acestora şi eram nou în lumea corporatistă. De asemenea, mi-a arătat că, dacă foloseşti tonul corect şi îi faci pe oameni să se simtă respectaţi – indiferent de funcţia pe care o ocupă sau de experienţa pe care o au – poţi ajunge departe. Faptul că l-am avut pe Ken drept mentor m-a ajutat să văd mai clar calea pe care voiam să o urmez atât la nivel personal, cât şi profesional, din punct de vedere al valorilor şi comportamentului, permiţându-mi să evit regretele pe care le-aş fi putut avea dacă îmi lua mai mult timp să văd aceste lucruri.

Aşadar, cum să te identifici cu un mentor? De unde să începi? Procesul este, de fapt, destul de simplu şi de direct: identifică-te cu oamenii de la care crezi că ai ce să înveţi şi roagă-i să îţi devină mentori. Cu alte cuvinte, fii hotărât şi cere-le ceea ce vrei. Poţi apela la următorul gen de discurs – şi pentru asta nu ai nevoie decât de câteva secunde: „Bună, Pat. Sunt impresionat de ceea ce ai realizat în carieră/viaţă şi cred că aş putea învăţa foarte multe de la tine. Te-ar deranja dacă ţi-aş trimite din când în când un e-mail ca să-ţi aflu părerea sau să îţi cer sfatul?". Crezi cumva că acea persoană ţi-ar spune „Cum îndrăzneşti să mă insulţi aşa? Nici vorbă!". Poţi paria că cei mai mulţi se vor simţi flataţi de cererea ta şi vor fi dispuşi să te ajute – nu trebuie decât să le ceri asta.

Ia iniţiativa de a te identifica cu un mentor. Caută acele persoane care sunt dispuse să îţi arate drumul pe care să-l parcurgi. Observă-le cum acţionează şi fii atent la ce anume fac. Roagă-le să îţi împărtăşească ceea ce au învăţat – atât din succese, cât şi din eşecuri. Identifică-te cu un mentor şi învaţă secretele vieţii de la cineva care a trecut deja prin diferite situaţii.



~ În ce zonă a vieţii tale poţi beneficia de ajutorul unui mentor?

~ Pe cine vei ruga să îndeplinească acest rol?

[illegible]ță a binelui

25. Fii deschis la minte
26. Iubește necondiționat
27. Profită de a doua șansă
28. Fă ceea ce trebuie
29. Străduiește-te să nu fii egoist
30. Fă din lumea înconjurătoare un loc mai bun

25

Fii deschis la minte

CU TREI săptămâni înainte ca eu şi soţia mea să ne căsătorim, bunicul ei a murit din cauza unui anevrism. Cu doar o lună înainte, îi trimisese o fotografie cu noul costum pe care urma să îl îmbrace la nuntă şi pe care, din nefericire, nu a mai apucat niciodată să îl îmbrace. Am fost devastaţi. Bunicul Phil fusese un om extraordinar, pe care toată lumea îl adora – era un medic cunoscut într-un mic orăşel din statul New York, un fotograf pasionat şi genul acela de băiat bun la toate. Arăta ca un urs mai mare şi îmi reamintea foarte mult de propriul meu bunic, care murise cu mai multă vreme în urmă.

Cu o zi înainte de înmormântare, a trebuit să sortăm lucrurile lui Phil, să vedem care dintre rude vrea să oprească câte ceva şi ce dăm din ele. Avea o casă mare, aşa că ne-am împărţit pe camere, iar eu a trebuit să cobor în beci. În timp ce încercam să mă orientez am văzut un cufăr prăfuit, care părea că nu a mai fost atins de ani buni. L-am deschis şi am văzut o mulţime de doare, fiecare fiind marcate cu câte o scurtă descriere a conţinutului. Multe erau pline de fotografii pe care bunicul Phil le făcuse familiei şi nepoţilor de-a lungul anilor. Cu toate acestea, unul mi-a atras atenţia în mod deosebit, având scris pe el doar atât: 1934. În interior era un articol decupat dintr-un ziar local. Intrigat, m-am aşezat să-l citesc repede.

Era vorba despre un proces în care un băiat fusese dat în judecată de propriii săi părinţi. Plecase să studieze medicina la

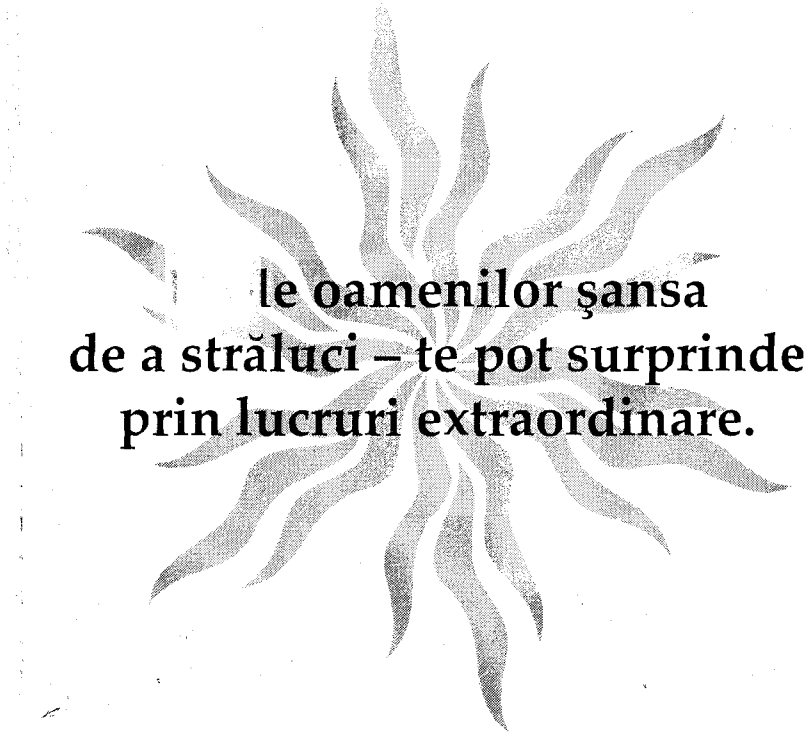
Edinburgh, în Scoţia, la sfârşitul anilor '20, fiindcă, la acea vreme, cele mai multe facultăţi de medicină din Statele Unite nu acceptau studenţi evrei. Deşi îl susţinuseră din punct de vedere financiar pentru studiile în străinătate, s-au răzgândit atunci când băiatul a decis să se însoare cu o femeie din Scoţia, care nu era evreică şi pe care o cunoscuse acolo. Părinţii i-au dezmoştenit pe amândoi, iar apoi l-au dat în judecată pentru toţi banii pe care îi investiseră în educaţia lui. Mai mult, imediat după ziua nunţii, mama şi tatăl lui au ţinut o ceremonie de doliu, ca şi cum băiatul ar fi murit. Acesta a câştigat în cele din urmă procesul, însă părinţii lui nu i-au mai vorbit niciodată. El şi soţia lui, apoi copiii şi nepoţii, au stat departe de părinţii băiatului şi de rudele acestuia, mulţi dintre ei locuind în oraşele din apropiere.

Abia după ce am mai citit încă o dată articolul, mi-am dat seama că era vorba despre bunicul Phil. Am fost şocat de regretele pe care trebuie să le fi avut părinţii lui, atât de mari încât nu au mai vrut să îl vadă niciodată pe unicul băiat al familiei şi nici să facă parte din viaţa nepoţilor sau a strănepoţilor. Am încercat să-mi imaginez şi cât de greu trebuie să-i fi fost bunicului Phil şi familiei sale să trăiască într-o asemenea izolare; cu siguranţă că şi pentru ei a fost o sursă de regrete.

Oamenii pot arăta diferit, se pot comporta diferit sau pot crede în lucruri diferite. Dar asta nu înseamnă că sunt mai răi decât noi – sau că noi suntem mai buni decât ei. Atunci când îi respingem pe ceilalţi pur şi simplu din cauză că sunt diferiţi, le negăm respectul pe care îl merită ca fiinţe umane, lucru care spune multe şi despre caracterul nostru. De asemenea, ratăm oportunitatea de a ajunge să ştim ce au ei de oferit ca indivizi. Acest sentiment, că nu ştii ce ar fi putut să fie, dar şi îngustimea minţii şi aroganţa implicite, reprezintă nişte motive viabile de regret, care ar putea fi însă cu uşurinţă evitate dacă ne-am strădui să fim deschişi la minte.

Fă-ţi un obicei din a renunţa la ideile preconcepute pe care le ai vizavi de ceilalţi. Acordă-le prezumţia de corectitudine şi străduieşte-te să accepţi diferenţele. Gândeşte-te cum ţi-ar plăcea

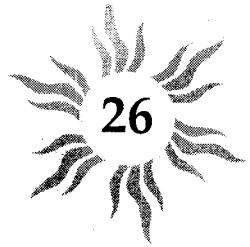
să fii tratat dacă ai fi în locul lor şi apoi comportă-te în consecinţă. Dacă eşti deschis la minte, oamenii te pot surprinde şi să facă lucruri extraordinare.



le oamenilor şansa de a străluci – te pot surprinde prin lucruri extraordinare.

~ Dă un exemplu de situație în care ai judecat o persoană fără să o cunoşti, iar mai târziu să regreți.

~ Cum le dai oamenilor şansa să strălucească şi să avanseze?



Iubeşte necondiţionat

CUVÂNTUL „NECONDIŢIONAT" înseamnă „fără limite". Poate că o definiţie completă ar fi „fără limite şi fără regrete". Atunci când iubeşti pe cineva necondiţionat, ştii care sunt defectele acelei persoane şi nu o judeci. Te poate face să te simţi frustrat, te poate dezamăgi, îţi testează răbdarea, uneori te scoate din minţi, dar nu regreţi niciodată că o iubeşti, fiindcă ai făcut alegerea conştientă de a accepta acea persoană pentru ceea ce este şi eşti dispus să-ţi asumi şi neajunsurile care vin odată cu asta. Este diferit de dragostea condiţionată, unde, dacă acea persoană nu se ridică la înălţimea unor aşteptări în relaţia pe care o ai cu ea, apar regretele, care, în cele din urmă, duc la destrămarea relaţiei respective.

Una dintre persoanele pe care le iubesc necondiţionat este Billy, un tânăr pe care îl consider fratele meu mai mic. Când m-am înscris în programul Big Brother*, în 1991, Billy abia împlinise zece ani şi trăia din ajutor social, alături de mama şi surorile sale. Faptul că crescuse, ca tânăr afroamerican, într-un cartier plin de diverse etnii, fusese foarte dificil pentru el, luând parte la foarte multe confruntări fizice. Nelegiuirile erau frecvente, la fel şi împuşcăturile, iar presiunea de a se alătura unei bande era foarte mare. Cu toate acestea, când eram alături de Billy, totul mergea bine.

*Program dezvoltat de o organizaţie non-profit din SUA, a cărei misiune este să ajute copiii să îşi atingă potenţialul maxim prin sprijin profesional şi relaţii personale cu mentori care încearcă să aibă un impact pozitiv asupra acelor tineri.

Angajamentul meu faţă de Billy consta în faptul că aveam să fiu întotdeauna fratele lui mai mare şi să îl iubesc necondiţionat, indiferent de ceea ce i se întâmpla. Acest lucru a fost testat de foarte multe ori în anii următori, indiferent că era vorba despre notele de la şcoală, despre păstrarea unui loc de muncă, despre administrarea banilor sau despre faptul că nu trebuia să se bage în necazuri. „Sunt aici ca să te ajut, nu ca să te judec", îi spuneam eu, dar dezamăgirile cu care se confrunta şi problemele sale cronice cu respectul de sine nu îl ajutau să se convingă că eu chiar eram alături de el.

Într-o zi, am primit un telefon de la Billy şi se părea că totul este năruit. Folosind propriile lui cuvinte, dezamăgise pe toată lumea, inclusiv pe el însuşi – nu avea job, nu avea bani şi nici unde să se ducă. Soţia mea şi cu mine l-am rugat să vină să stea cu noi, atâta vreme cât dorea. Pentru o bună parte din anul acela, Billy a locuit la noi, unde l-am ajutat să se organizeze şi să-şi dea seama că ne aflam acolo ca să-l ajutăm, la bine şi la rău.

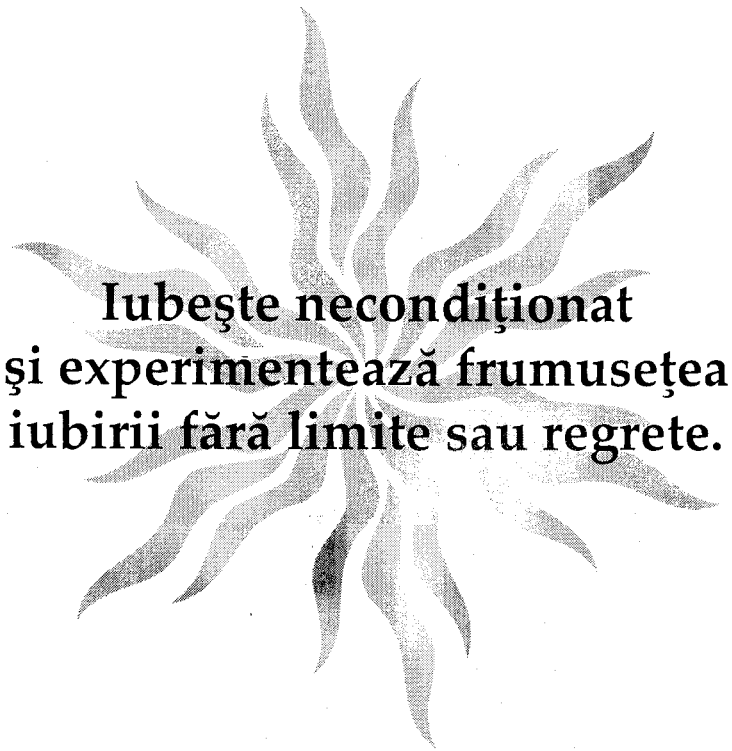
Într-o după-amiază, când ne-am întors acasă alături de cei mici, am găsit valiza lui Billy lângă uşa camerei sale. Billy era înăuntru, întins pe canapea, cu capul în mâini. După ceva vreme, a ridicat privirea, dar nu putea vorbi. Apoi s-a ridicat încet şi a arătat spre locul unde stătuse. O gaură uriaşă se vedea în materialul ars al canapelei. „Am întârziat la serviciu şi am uitat să scot fierul de călcat din priză", a spus el, îngrozit. „Aţi avut atâta încredere în mine, iar eu mi-am bătut joc".

Eram uluit – Billy chiar credea că îl dăm afară în stradă pentru asta? L-am îmbrăţişat şi i-am spus: „Când ţi-am spus că te iubesc necondiţionat, asta am vrut să spun şi nu voi regreta niciodată. Şi, apropo, va fi nevoie de mai mult decât o gaură în canapea ca să scapi de mine". Billy a reuşit să zâmbească şi i-am desfăcut împreună bagajul.

Să iubeşti pe cineva necondiţionat presupune toleranţă, dedicare, acceptare şi răbdare, chiar dacă acea persoană te mai dezamăgeşte din când în când şi nu reuşeşte să se ridice la înălţimea aşteptărilor tale. Mai înseamnă şi să te asiguri că nu vei

profita de persoana respectivă pe parcursul procesului, fiind obligatoriu să existe respect reciproc. Gândeşte-te un moment la o relaţie din prezent sau din trecut şi evaluează dacă se încadrează în categoria „dragoste necondiţionată" – poate fi o relaţie cu un prieten, iubit, şef, coleg, soră, părinte, copil, rudă sau chiar un animal de companie. Ai descrie acea relaţie ca fiind una fără limite şi fără regrete?

Provocarea atunci când vine vorba de dragoste necondiţionată este să fii capabil să îţi reprimi nevoia de a-i judeca pe ceilalţi şi să înveţi cum să îi accepţi aşa cum sunt. Odată ce îmbrăţişezi realitatea că ceea ce vezi este exact ce ea ce primeşti, vei avea o relaţie care nu va mai fi o sursă de regrete. Iubeşte necondiţionat şi experimentează frumuseţea iubirii fără limite sau regrete.



Iubeşte necondiţionat şi experimentează frumuseţea iubirii fără limite sau regrete.

Pe cine te vei strădui să iubeşti cât mai necondiţionat în viaţa ta?

~ Ce factori te fac să iubeşti condiţionat acea persoană în prezent?

Profită de a doua şansă

NU SUNT un jucător pasionat de golf. Sunt mai degrabă ceea ce unii numesc „învăţăcel" – aşa că mai bine să te protejezi atunci când urmează să lovesc eu mingea. Recunosc, nu am nici o treabă cu golful şi cu cei care îl iau în serios. Dar apreciez foarte mult anumite aspecte ale acestui joc, unul dintre cele mai intrigante fiind cel în care ţi se oferă o a doua şansă. Chiar dacă nu practici acest sport, conceptul este destul de simplu de înţeles: o repetare este o a doua şansă, care de obicei, în jocul de golf, este acordată atunci când ai ratat o lovitură. Cu alte cuvinte, ţi se oferă oportunitatea de a lovi din nou mingea, iar prima lovitură ratată nu este contorizată.

Repetarea loviturii la jocul de golf are multe similitudini şi în viaţa reală. Atunci când rănim sentimentele altcuiva, ne cerem scuze şi avem o a doua şansă să ne revanşăm dacă persoana respectivă este de acord. Atunci când îi dezamăgim pe ceilalţi, putem avea o a doua şansă dacă ei ne oferă posibilitatea de a le recâştiga încrederea. Când nu reuşim să ne ridicăm la înălţimea aşteptărilor celor din jur, putem profita de o a doua şansă şi să procedăm aşa cum trebuie. Cu alte cuvinte, a doua şansă este o oportunitate pe care le-o putem oferi celorlalţi atunci când ne dezamăgesc, fac greşeli sau nu se comportă în mod adecvat.

Nu cu multă vreme în urmă, am avut ocazia să stau de vorbă cu Wally Armstrong, coautorul lucrării *The Mulligan: A Parable of Second Chances*, o minunată poveste care apelează la golf ca la o

metaforă pentru viaţă. După ce Wally mi-a împărtăşit filosofia care stă în spatele cărţii, l-am întrebat: „Nu există şi situaţii în care o a doua şansă nu este meritată? Toată lumea o merită cu adevărat?".

„Sper din toată inima că o merită", a răspuns Wally, „deşi sunt conştient că multora le e greu să gândească aşa. Uneori este mai greu să vezi şi partea bună a anumitor oameni".

„Dar unele acţiuni nu sunt pur şi simplu de neiertat?", am continuat eu, încercând să îmi clarific punctul de vedere.

„Iată o întrebare dificilă", a răspuns Wally. „Îmi este foarte clar că toţi suntem capabili să greşim într-o măsură mai mare sau mai mică. Cu toate acestea, ne putem îndrepta odată ce ne-am dat seama că am greşit. Mie personal îmi place să le acord celorlalţi a doua şansă. Dar adevărata iertare – expresia finală a acordării unei a doua şanse – poate veni doar din adâncul sufletului nostru".

Spusele lui Wally erau puternice, şi totuşi provocatoare. Aveam eu în adâncul sufletului suficientă compasiune astfel încât să ofer cuiva o a doua şansă după ce acea persoană a greşit faţă de mine sau mi-a înşelat încrederea? Puteam pur şi simplu să trec mai departe fără să mă supăr? M-am gândit la o relaţie de prietenie căreia îi pusesem capăt în urmă cu câţiva ani, fiindcă iertarea nu ar fi fost o opţiune în acest caz. În acel moment, eram afectat şi foarte supărat. Cu toate acestea, odată cu trecerea timpului, o parte din mine regreta că nu îngropasem securea războiului cu prietenul meu. Dintr-un impuls, am decis să îi dau un telefon. Deşi la început conversaţia a fost puţin stângace, nu a trecut mult până am început să râdem şi să ne reamintim de vremurile de demult, în timp ce povesteam şi ce ni s-a mai întâmplat pe parcurs. La un moment dat pe parcursul discuţiei, am discutat despre circumstanţele care ne făcuseră să ne îndepărtăm unul de celălalt. Prin faptul că îi acordasem prietenului meu o a doua şansă, am putut lăsa trecutul în urmă şi să mergem mai departe. Odată ce l-am iertat în adâncul sufletului, nu numai că mi-au dispărut sentimentele de regret,

dar am avut şi oportunitatea de a ne reconstrui relaţia de prietenie.

A doua şansă este cadoul pe care îl oferi celorlalţi atunci când crezi că merită. Te face să-ţi dai seama că toţi suntem supuşi greşelii şi că avem în suflet compasiunea pentru a-i ierta. Te ajută să elimini regretele pe care le-ai putea avea din cauză că ai lăsat o situaţie nerezolvată. Nu putem decât să sperăm că şi ceilalţi ne vor întoarce această favoare atunci când şi noi vom face o greşeală. Totodată, trebuie să învăţăm să ne acordăm şi nouă o a doua şansă – în momentele în care suntem mai duri cu noi înşine decât ar trebui. Deşi se poate ca prima dată când facem un lucru să greşim, avem o a doua şansă să procedăm aşa cum trebuie.

~ Când ai acordat cuiva o a doua şansă de a face lucrurile corect?

~ Când ți-a fost acordată a doua şansă?

Fă ceea ce trebuie

ACUM MAI mulţi ani am participat la un seminar având ca temă alegerile făcute în viaţă, în care trainerul ne-a explicat cum ne putem îmbunătăţi sentimentul de eficienţă prin „luarea unor decizii, mai importante sau mai puţin importante, perfect conştient fiind". După sesiune, l-am rugat să explice ce a vrut mai exact să spună. „Ideea este ca atunci când alegi cursul pe care să îl urmezi în viaţă, în detrimentul altuia, să faci întotdeauna ceea ce trebuie", a spus el. „Ceea ce trebuie", a continuat, „este subiectul interpretării individuale şi de aceea ar trebui să laşi conştiinţa să te ghideze. „Aşadar, în contextul regretelor, definiţia sintagmei «ceea ce trebuie» ar putea fi formulată cel mai bine prin «alegerea pe care nu o vei regreta»".

Două dintre persoanele care m-au făcut să mă gândesc mai pe larg la acest subiect au fost Nicole şi Matt Benak. La puţină vreme după ce li s-au născut cei doi copii, o fată şi un băiat, familia Benak a adoptat o fetiţă din Etiopia. Spre surprinderea lor, unii dintre prieteni nu îşi puteau imagina de ce aleseseră să adopte în condiţiile în care se părea că cei doi mai pot face şi alţi copii. Aceste reacţii au fost dificile pentru Nicole şi Matt, de vreme ce ei credeau foarte tare că făcuseră ceea ce trebuie pentru familia lor, dar şi pentru fetiţa în cauză.

„Ne-am simţit incredibil de binecuvântaţi că fetiţa poate deveni un membru al familiei noastre", îmi spunea Matt. „În plus, când îţi dai seama că există literalmente milioane de copii orfani

în Africa şi în alte părţi ale lumii, decizia de a adopta unul ni s-a părut foarte firească".

Nicole a adăugat: „Pentru noi, să aducem un alt copil pe lume în condiţiile în care există deja atât de mulţi micuţi din familii aflate în nevoie pare o decizie pe care am fi regretat-o. Am adoptat un copil fiindcă pentru noi era ceea ce trebuia să facem, o decizie din care aveam de câştigat cu toţii. Cu alte cuvinte, indiferent că puteam şi eram dispuşi să ne mărim familia, acest copil orfan avea nevoie de o casă şi de o familie iubitoare care să îşi dorească să aibă grijă de el".

Un an mai târziu, Nicole şi Matt au decis să mai adopte un copil, de la aceeaşi agenţie din Etiopia, de această dată un băieţel de cinci ani.

Familia Benak nu numai că reprezintă un model de inspiraţie, ci şi un exemplu referitor la modul în care să faci ceea ce trebuie este legat de principiul alegerilor corecte, conştient fiind. Prin urmare, alegerile lor au fost unele pe care nu au cum să le regrete vreodată.

Să faci ceea ce trebuie înseamnă să poţi trăi cu acea decizie toată viaţa. Când te confrunţi cu situaţia în care trebuie să alegi un curs al acţiunii în defavoarea altuia, foloseşte-ţi conştiinţa drept ghid. Asigură-te că fiecare decizie pe care o iei este una de care să te simţi mândru. Atunci când faci ceea ce trebuie, nu vei regreta niciodată ceea ce ai făcut.

~ Dă un exemplu în care nu a fost o decizie uşoară să faci ceea ce trebuie.

~ Ce anume a făcut ca decizia să fie dificilă?

Străduieşte-te să nu fii egoist

ÎNAINTE CA eu şi soţia mea să luăm decizia de a încerca să avem copii, am fost de acord să ne luăm mai întâi un câine. La câteva săptămâni de la această discuţie, i-am făcut o surpriză, aducându-i un Border Collie, de şapte săptămâni, de la un adăpost local. Deşi cei de acolo îl numiseră „Bondocul", fiindcă era cel mai mic dintre cei treisprezece fraţi şi surori, noi am hotărât să-i spunem „Ciufulici", pornind de la părul vâlvoi, dar indiscutabil foarte drăguţ.

Aproape imediat ne-am dat seama că, deşi ne plăcea foarte mult ideea de a avea un căţel, eram depăşiţi de situaţie. Căţeluşul ne-a ros linoleumul de pe podeaua din bucătărie, scurma pământul din ghivecele de flori, zgâriase canapeaua şi mâncase toate manşetele de cauciuc de la uşi. Făcea pipi tot timpul pe covor şi lătra cât era noaptea de lungă în cuşcă, până când ne duceam să îl luăm cu noi în pat. Indiferent cât nu voiam noi să recunoaştem, începusem să regretăm decizia de a adopta un căţel.

Într-o seară, când tocmai distrusese florile pe care abia le plantasem în curtea din spate, am avut cu soţia mea o discuţie serioasă legată de ceea ce urma să facem cu animalul. „Poate că ar trebui să îl ducem înapoi la adăpost", am spus eu.

„Sau să îl dăm altei familii, care ar putea avea grijă mai bine de el", a spus soţia mea.

Dar aproape imediat ce am rostit aceste cuvinte, ne-am simţit vinovaţi şi jenaţi. La urma urmei, Ciufulici era doar un pui, care

făcea exact ceea ce fac toţi puii. De ce eram atunci atât de miraţi? Ne tratam câinele ca şi cum ar fi fost o pacoste şi un inconvenient în loc să ne dăm seama că era un pui care avea nevoie pur şi simplu să îl ajutăm să înveţe şi să se simtă iubit. Fusesem egoişti şi ne-am dat seama că asta era sursa regretelor pe care le aveam vizavi de Ciufulici.

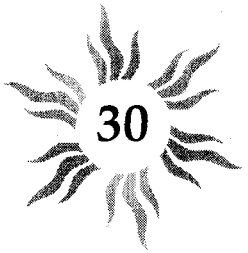
Conversaţia s-a sfârşit după ce am hotărât să ne lăsăm propriile interese deoparte şi să ne concentrăm mai mult pe nevoile căţelului. Am început prin a-l duce la cursuri de dresaj, la un pet shop din localitate, şi să facem cu el antrenamente şi acasă. Îl duceam de mai multe ori la plimbare şi îi cumpărasem un pătuţ pentru câini care stătea permanent la noi în cameră. Din acel moment, nu am mai regretat decizia de a ne lua şi a păstra căţeluşul. Fiind mai puţin egoişti, dar totodată mai răbdători, am putut să-i acordăm lui Ciufulici toată dragostea şi grija de care a avut parte în cei paisprezece ani cât a stat alături de noi, chiar dacă spre final se îmbolnăvise. În ziua în care a trebuit să îl eutanasiem – una dintre cele mai triste din viaţa mea – am ştiut că ne gândeam că de asta are nevoie în acel moment, şi anume să scape de dureri. Nu voi uita niciodată cum îl ţineam în braţe atunci când şi-a dat ultima suflare şi a putut în sfârşit să se odihnească în pace.

Străduieşte-te să fii mai puţin egoist, lăsând deoparte propriile tale interese, astfel încât să poţi înţelege şi să te poţi concentra mai bine pe interesele celorlalţi. În afară de exemplu legat de îngrijirea unui animal, acest lucru este valabil şi pentru copii, jocul în echipă, să fii partener într-o relaţie, să lucrezi în cadrul unei organizaţii sau să fii un prieten bun. Pentru a evita regretele în urma unor acţiuni egoiste, în care eşti absorbit de tine şi acţionezi numai în folosul propriu, gândeşte-te şi la nevoile celorlalţi la fel de mult ca la ale tale. Concentrează-te mai mult pe ceea ce te înconjoară. Atunci când te străduieşti să fii lipsit de egoism, nu înseamnă neapărat că te gândeşti mai puţin la tine.

Străduieşte-te să nu fii egoist – sau gândeşte-te mai puțin la tine.

~ Cu cine ți-ar plăcea să ai o relație lipsită de egoism?

~ Care sunt paşii necesari pentru a face acest lucru?



Fă din lumea înconjurătoare un loc mai bun

ÎNTR-O LUME în care titlurile programelor de ştiri sunt monopolizate de războaie, moarte, abuz, distrugeri, crime, tragedii şi scandaluri, este revigorant ca din când în când să mai auzim şi veşti bune. Vedem tot timpul o mulţime de persoane considerate adevărate modele, care au făcut ceva constructiv pentru comunităţile lor, care şi-au donat banii şi timpul, care au făcut acte ce presupun generozitate sau care chiar au salvat vieţi. Poveştile lor ne inspiră şi ne dau speranţa că spiritul uman va ieşi învingător. De asemenea, ne reamintesc că fiecare dintre noi putem face o diferenţă, procedând astfel încât lumea din jurul nostru să devină un loc mai bun.

Două asemenea persoane pe care le cunosc sunt Dave şi Flo Wagner, care îşi petrec cea mai mare parte a timpului ajutând oamenii din ţările defavorizate să aibă o viaţă mai bună. Când aveau puţin peste douăzeci de ani, soţii Wagner au făcut primul tur în Africa, ca membri ai United States Peace Corps. De atunci s-au implicat activ în promovarea antreprenoriatului şi în educaţia părinţilor în ceea ce priveşte virusul HIV şi epidemia de SIDA, în ţări în curs de dezvoltare din sud-estul Asiei, estul Europei şi Africa, inclusiv în regiuni afectate de război, precum Etiopia sau Darfur.

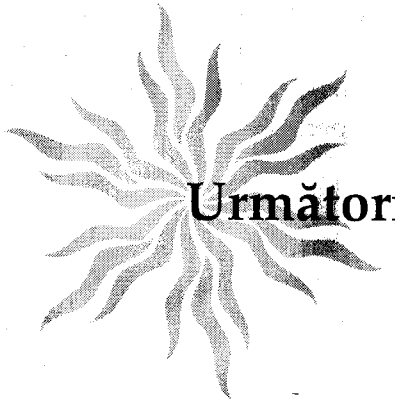
Chiar şi după ce au avut o familie numeroasă şi au condus propria firmă de succes, Dave şi Flo – care acum au şaizeci de ani – îşi dedică foarte mult timp pentru a călători în satele îndepărtate în simplul scop de a ajuta oamenii în nevoie. Să facă din lumea aceasta un loc mai bun a devenit munca lor de-o viaţă – aşa se definesc ei ca fiinţe umane. Nu primesc nici un fel de recompense financiare sau recunoaştere publică. Cu toate acestea, se văd făcând aşa atâta vreme cât le va permite sănătatea. Dacă ar face altceva, ar exista un mare vid în viaţa lor, care ar conduce în mod inevitabil la regrete.

Să faci din lume un loc mai bun înseamnă să fii o forţă a binelui. Înseamnă să oferi mai mult decât primeşti. Înseamnă să străluceşti când îi vezi pe ceilalţi că sunt bine, fără să aştepţi ceva în schimb. Înseamnă să fii un „mensch" (n.red. – persoană de mare integritate şi onoare) – o persoană care face fapte bune; în unele culturi este considerat cel mai mare compliment pe care îl poţi face cuiva. Gândeşte-te în ce măsură eşti o forţă a binelui. Faci ceva astfel încât vieţile celorlalţi să fie mai bune? Te-ai oferit voluntar sau ai sprijinit în mod activ o cauză pozitivă? Ai grijă de mediul înconjurător şi reduci cantitatea de deşeuri prin reciclare? Le întinzi o mână de ajutor celor aflaţi în nevoie?

Să faci din lume un loc mai bun nu înseamnă neapărat să aloci mult timp sau că este vorba despre vreun proces complex. Ajută un prieten rănit. Donează lucrurile care nu îţi mai trebuie unei organizaţii caritabile. Vizitează pe cineva în vârstă. Arată-ţi compasiunea pentru cineva străin. Reciclează gunoiul. Spune-le şi arată-le celorlalţi că îi iubeşti. Treci dincolo de simpla obligaţie. Moştenirea pe care o laşi să fie aceea că ai contribuit la îmbunătăţirea lumii din jurul tău.

~ Ce anume ai făcut deja astfel încât lumea din jurul tău să fie un loc mai bun?

~ Cum îți vei îmbunătăți această abilitate?



Următorii paşi

REGRETELE SUNT lucruri pe care le facem, dar ne-am fi dorit să nu le fi făcut, şi lucruri pe care nu am reuşit să le facem, dar ne-am fi dorit să le facem, ambele având ca rezultat nefericirea, dezamăgirea sau remuşcările.

Nimeni nu îşi doreşte să privească în urmă cu regret, vizavi de ceea ce a făcut sau ar fi putut face diferit. Fiecare dintre cele treizeci de mesaje cheie din capitolele pe care tocmai le-ai citit – indiferent din care parte a cărţii fac parte: „Scapă de rutină", „Nu lua nimic drept garantat şi de la sine înţeles", „Fii autentic", „Dezvoltă-te pe plan personal" sau „Fii o forţă a binelui" – a funcţionat în cazul meu, iar speranţa mea sinceră este că va avea succes şi în viaţa ta. Nu uita, printr-o singură idee sau poveste prezentată aici şi care a mers în cazul tău, poţi avea inspiraţia care să te ajute să începi cu adevărat să ai o viaţă lipsită de regrete.

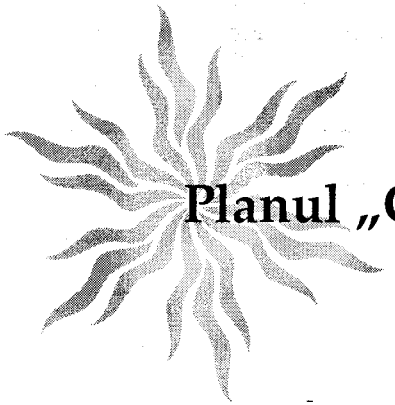
Iată în continuare care sunt următorii paşi pe care trebuie să-i faci:

1. Pune-ţi următoarele două întrebări *de fiecare dată* când trebuie să iei o decizie:

- Voi regreta dacă fac acest lucru (sau dacă nu îl fac)?
- Voi evita să am regrete dacă fac acest lucru (sau dacă nu îl fac)?

2. Creează-ţi propriul plan „Gata cu regretele!", pentru următoarele treizeci de zile. În următoarea secţiune voi prezenta un instrument uşor de folosit ca să începi să lucrezi la asta. Transformă planul în realitate şi, într-o singură lună, vei fi mai fericit în viaţa personală, în carieră şi în relaţiile cu ceilalţi.
3. Poţi să mi te alături, mie şi unei comunităţi de cititori entuziaşti, pe blogul meu personal, la adresa www.no-more-regrets.com. Poţi vedea cum aplică şi ceilalţi în practică planul „Gata cu regretele!", poţi afla care sunt problemele sau succesele lor şi le poţi împărtăşi propria ta poveste, prin care ai reuşit să duci o viaţă fără regrete.
4. Recomandă această carte cunoscuţilor, celor care cred că vor avea de câştigat de pe urma ei. Spune-le ce capitole te-au făcut să te gândeşti la ei. Încurajează-i să-şi dezvolte propriul plan „Gata cu regretele!" şi spune-le care este planul tău. Vă puteţi sprijini unul pe celălalt în timp ce treceţi la acţiune.
5. Dacă participi la clubul cărţii sau la un grup de lectură, citeşte în mod obligatoriu şi lucrarea de faţă. Mă poţi contacta pe site-ul oficial, www.no-more-regrets.com, şi îţi voi trimite un set de probleme de discutat, pe care le poţi folosi pentru a descrie cartea membrilor grupului.

Sper că aceste idei îţi sunt de folos. Cu siguranţă că voi prezenta şi alte strategii şi instrumente de succes, pe site-ul www.no-more-regrets.com, aşa că te rog să îl verifici în mod regulat. Să îţi trăieşti viaţa fără regrete este un scop pe termen nelimitat – dacă te concentrezi permanent asupra lui, sunt convins că vei observa o diferenţă pozitivă în viaţa ta, aproape imediat. Îmbarcă-te în călătoria „Gata cu regretele!" chiar acum şi spune-mi ce părere ai.



Planul „Gata cu regretele!"

CREEAZĂ-ŢI PROPRIUL plan „Gata cu regretele!", astfel încât să ai o strategie mai clară pentru a acţiona. Începe chiar acum, prin a completa casetele de mai jos:

I. Menționează un regret din trecut, pe care ți-ar plăcea să îl rezolvi acum, sau un regret pe care ți-ai fi dorit să nu îl fi avut.

Regretul tău: _____

_____

_____

_____

De ce să îl rezolvi sau să eviți să se dezvolte: _____

_____

_____

_____

_____

II. Ce capitole şi/sau mesaje cheie din această carte te vor ajuta să rezolvi sau să eviți dezvoltarea acestui regret?

1. _____

2. _____

3. _____

III. Ce paşi vei urma pentru a aplica ideile din aceste capitole şi/sau mesaje cheie în următoarele treizeci de zile?

1. _____

2. _____

3. _____

IV. După treizeci de zile, ce va fi diferit sau îmbunătățit în viața ta ca rezultat al transformării acestor paşi în acțiune?

1. _____

2. _____

3. _____

V. Cum vei răspunde pentru transformarea acestor paşi în acțiune? Pe cine poți ruga să te susțină pe parcursul procesului?

1. _____

2. _____

3. _____

Cum să oferi mai departe

CLUBUL DONATORILOR „Gata cu regretele!" şi-a propus să ofere cărţi gratuite organizaţiilor care au ca scop să ajute individul să aibă o viaţă mai fericită şi mai plină de sens. Te poţi alătura şi tu acestui club – este o modalitate extraordinară prin care poţi face bine, folosind o abordare de tip „plăteşte mai departe", răspândind mesajul pozitiv al lucrării de faţă către mii de oameni, prin intermediul donaţiilor de cărţi, către organizaţii non-profit, la alegerea ta. Printre ele se numără cele ce au ca scop lupta împotriva analfabetismului, biserici, sinagogi, fundaţii, centre de consiliere, organizaţii comunitare non-profit, programe de tratament, spitale, tabere de tineret şi multe altele.

Pentru mai multe informaţii referitoare la Clubul donatorilor „Gata cu regretele!" şi despre cum poţi deveni membru al acestuia, poţi trimite un e-mail la adresa GivingClub@no-more-regrets.com sau să accesezi site-ul www.no-more-regrets.com.

Despre autor

Dr. MARC MUCHNICK este o autoritate de top în domeniul comportamentului uman, care se află într-o continuă misiune, aceea de a ajuta oamenii să aibă o viaţă fără regrete. Ultima sa carte, *The Leadership Pill* (pe care a scris-o alături de Ken Blanchard) a fost inclusă pe listele de bestseller-uri de către *Wall Street Journal, Business Week* şi Amazon.com, fiind vândută în peste 125.000 de exemplare şi tradusă în optsprezece limbi, în întreaga lume.

Dincolo de faptul că este un autor captivant, Marc a fost profesor, mentor şi cercetător timp de mai bine de paisprezece ani la Facultatea de Afaceri şi Tehnologie a Universităţii Capella. A prezidat peste şaptezeci de lucrări de disertaţie şi a predat peste 150 de cursuri în cariera sa academică.

În plus, Marc susţine discursuri pe teme motivaţionale, este consultant şi life coach. Este fondatorul People First Group, LLC, o firmă de consultanţă care deserveşte organizaţii de top – firme mici, medii sau mari, sau companii incluse în topul Fortune 500, precum Dell Computers, Sony, Invitrogen, Hilton Hotels, Delta

Air Lines, McDonald's, AT&T Wireless, Fidelity Investments, IBM, Bayer, Boeing, Estée Lauder Companies, Cox Communications, Zales Jewelers, Petco, Marriott Hotels, JC Penney, Republic Waste Services, Symantec, National Car Rental, Federal Reserve Bank, Cigna Healthcare, Central Intelligence Agency, Aveda Salons, Universitatea din Nebraska şi lanţul hotelier Ritz-Carlton.

Marc locuieşte în San Diego, alături de soţia lui, cei doi copii şi căţelul familiei, Cali, lucrând de nouăsprezece ani ca Big Brother în Big Brothers/Big Sisters Program of America. Marc este lider, trainer, educator, specialist în rezolvarea conflictelor şi o persoană care îi inspiră pe ceilalţi prin faptul că face ceea ce spune.

Editor: Dr. M.C. Popescu-Drânda
Dr. Cristian Cârstoiu

Director executiv: George Stanca
Redactori: Oana Cristina Ţăranu, Alina-Nicoleta Ilie
Traducere: Dorina Oprea

Prepress: AMALTEA TehnoPlus

Tehnoredactare: Gabriela Căpitănescu
Coperta: Petronella Andrei
Producţie: Mihaela Conea
Distribuţie: Mihaela Stanca

OP 13 – CP 145 Bucureşti
internet: www.amaltea.ro
email: office@amaltea.ro

Tipar: EMPIRE Print – Bucureşti
tel.: 0742 155 509
email: office@empireprint.ro